常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

# 骨质疏松症食物疗法

guzhishusongzheng shiwu liaofa

杨利学 周述强 泉建虎
李小群 春 晨 陈 茜 编著

上海科学技术出版社

# 骨质疏松症食物疗法

常见病食物疗法丛书

- 高血压病食物疗法
- 癌症食物疗法
- 糖尿病食物疗法
- 脂肪肝食物疗法
- 乙型肝炎食物疗法
- 妇科病食物疗法
- 男科病食物疗法
- 儿科病食物疗法
- 胃肠病食物疗法
- 心脑病食物疗法
- 肥胖症食物疗法
- 失眠症食物疗法
- 骨质疏松症食物疗法
- 肛门疾病食物疗法
- 亚健康状态食物疗法
- 眼科病食物疗法
- 化疗放疗毒副反应食物疗法
- 肾脏病食物疗法
- 皮肤病食物疗法
- 慢性支气管炎食物疗法
- 造血系统疾病食物疗法



责任编辑／金锦美
封面设计／赵 峻


ISBN 7-5323-6640-5
9 787532 366408 >
定价：15.30 元


www.sstp.com.cn

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

# 骨质疏松症食物疗法

杨利学 周述强 晁建虎
李小群 春 晨 陈 茜
编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症食物疗法/杨利学等编著 .—上海：上海科学技术出版社，2003.1
(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)
ISBN 7-5323-6640-5

I. 骨… II. 杨… III. 骨质疏松-食物疗法
IV. R681.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064326 号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
上海华成印刷装帧有限公司印刷
新华书店上海发行所经销
开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 133 千
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
印数 1—6 000
定价：15.30 元

---

# 内 容 提 要

本书介绍了38种防治骨质疏松症的常用食物，以及防治骨质疏松症的食疗通治方203款、骨质疏松症辨证食疗方185款。每款食疗方均介绍原料、制法、吃法、功效等内容。这些食疗方取材容易，制作简单，口味良好，疗效确切，适合骨质疏松症患者及老年人选用，也是广大医务人员、营养师的较好参考书。

骨质疏松症

食物疗法

《常见病食物疗法丛书》

## 编委会

# 序　言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病，是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现，使人们要求"回归大自然"的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革，简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病，已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛，治愈疾病的愿望，我们组织了有关医学专家、食疗专家，编撰了这套《常见病食物疗法丛书》，于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》，出版后，赢得了读者的普遍欢迎；2001年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5种，受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共11种，以满足广大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外，着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、

口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师,南京中医药大学教授
谢英彪　2002 年 11 月

# 目　录

## 一、概述



## 二、防治骨质疏松症的常用食物



## 三、防治骨质疏松症的食疗通治方

## 四、骨质疏松症辨证食疗方

# 一、概 述

## 1. 什么叫骨质疏松症

骨质疏松是指单位容积内的骨组织中骨量明显减少，骨质丢失增多而且骨矿物质和骨基质呈现等比例地减少，使骨组织的正常载荷功能减低。骨质疏松的特征是骨强度降低和骨折危险性增加。骨质疏松症是一种中老年人常见的疾病，是代谢性骨病中最常见的一种，在世界多发病中名列第六位。1997年，世界卫生组织（WHO）将每年的6月24日定为"世界骨质疏松日"。由于社会的进步、医疗条件的改善和生活水平的提高，许多老年性疾病随着人们寿命的延长正在逐渐显示出来，原发性骨质疏松症就是其中之一。据估计，欧美和日本大约有7 500万人患原发性骨质疏松症，其中妇女绝经后骨质疏松症的发病率在50～60岁约为30%，60～70岁为60%～70%；男性发病率约为20%。在我国，患骨质疏松症的人数已超过6 500万。

## 2. 骨质疏松症的原因

骨质疏松症的原因较为复杂，仍存在着很多疑问，至今尚未完全明了。多数学者认为，年老体弱、机体各功能衰退、妇女更年期后卵巢功能衰退及雌激素的丧失等都是原发性骨质疏

松症的主要原因。有研究资料显示：妇女绝经后 5～8 年内，骨无机盐丢失较快，有 65％的妇女每年骨无机盐丢失小于 3％，35％的妇女每年骨无机盐丢失大于 3％。钙是构成骨无机盐的主要成分，它在维持机体循环、呼吸、消化、泌尿、肌肉、神经、内分泌、免疫等系统的正常生理功能方面，都起着极其重要的作用。血液中的钙离子水平始终保持着动态平衡的状态，并受到由多种激素和细胞因子组成的自稳系统的精密调节。当机体摄入钙增加时，一部分钙被肠道吸收进入血液，未被吸收的多余钙随粪便排出；一部分钙通过骨形成作用进入骨骼，但骨钙的储存是有限度的，可饱和的多余部分能通过肾脏随小便排出体外。当钙摄入不足、机体缺钙时，除钙排泄减少外，还可将骨骼中钙释放到血液中，以维持正常的血钙水平。在人体骨代谢的过程中，如果骨重建循环不够平衡，即骨破坏的过程多于骨形成的过程，就会导致骨量减少而发生骨质疏松症。骨质疏松症不仅有单位体积骨量减少，而且骨结构异常，骨皮质变薄，骨松质中骨小梁变细，髓腔增宽，骨的脆性变大，脊柱畸形甚至骨折，因而是一种骨胶原和骨无机盐均减少的多因素疾病。其他原因诸如随年龄增高而激素代谢水平改变，营养摄入不足或吸收不良，肝肾疾病，缺乏体育锻炼，阳光照射不足，维生素 D 的缺乏，酒精中毒及应用糖皮质激素药物治疗等多种因素，也能妨碍正常的骨代谢。

青年期和成年前期骨量的峰值高低是决定骨储存的关键时期。骨的生长发育、骨峰值的高低(一般指 35 岁之前骨总量的绝对值)，均与钙的摄入量有关，钙摄入量高的人群，骨峰值也相对较高，骨骼相应地粗壮结实。而骨量的峰值又与骨质疏松和骨折的发生密切相关，骨峰值越高，发生骨质疏松和骨折相对越少；骨峰值越低，中老年时期发生骨质疏松症和骨折的机会则越多。年轻时体钙的储存、成年时期骨峰值与老年骨质疏松症的发生有密切关系。

## 3. 骨质疏松症的症状

骨质疏松症常常是无声无息、静悄悄地缓慢发生。大多数人没有明显症状，随着年龄增长，逐渐发现自己的身高比年轻时矮了一些，部分人还出现驼背，常感腰酸背痛，关节疼痛，行走和活动不便，常感精神疲乏，四肢无力，休息后也不容易恢复。稍吃硬、酸、冷或热的东西就容易牙痛，或牙齿碎落，轻轻跌一跤或轻轻碰撞一下就出现骨折，个别人用力咳嗽也容易发生肋骨骨折，甚至同时折断 3～4 根肋骨。这是骨质有机成分不足、骨组织显微结构改变、钙盐沉着减少、骨脆性增高的结果。骨质疏松症最大的危害是容易出现骨折的并发症，尤其并发髋部骨折的危害最为严重，其死亡率占 10%～20%，约有 50%可发生终身残疾。椎骨压缩性骨折的并发症亦较为常见，可导致人体驼背及身材变矮。这时，骨中无机盐丢失大约已达到 30%左右，很多患者常在发生骨折时才发现患了骨质疏松症。骨质疏松症虽然涉及整个骨骼系统，但是常见的骨折部位在肋骨、椎骨、股骨及手腕部位的桡骨。骨质疏松症的诊断方法有 X 线摄片法、骨密度测量法和综合分析法等。目前国际学者公认骨密度测量的准确性高、精密度高，是早期诊断骨质疏松症的有效手段。

## 4. 骨质疏松症患者的饮食原则

钙与维生素 D 是保持人体骨骼正常发育的最重要营养素。此外维生素 A(胡萝卜素)、维生素 C 也与维生素 D 缺乏有关。蛋白质和维生素 C 缺乏，则骨的有机基质生成不良，并使胶原组织的成熟发生障碍，同样会影响骨的生长。所以对于骨质疏松症患者，强调合理膳食、得当营养显得十分重要。主要应补充蛋白质、维生素与微量元素，以增强体质，强筋壮骨，其中钙、磷、维生素 D、维生素 C 的补充量最为重要。而我国国

民的膳食结构以谷类和蔬菜为主，含钙量偏低，且吸收量偏低，而且含维生素 D 食物的种类较少，因而普遍存在钙缺乏的状况。所以，人到中老年，体内极需增加钙质，男性每日需钙量1 000～1 200毫克，女性每日 1 200～1 500 毫克。对于抗骨质疏松的几类营养食品，本书将在后面逐一进行介绍。在我们日常生活中，有些食物中的成分有抑制钙吸收的因素，如植物酸盐、纤维素、草酸盐、乙醇等。凡是患有缺钙引起的骨质疏松症者，应限制食用含这些成分的食物，或经过用沸水焯烫等烹调加工方法，清除大部分草酸后再制成食品，便有利于对抗骨质疏松症。

## 二、防治骨质疏松症的常用食物



### 1. 牛奶

牛奶又称牛乳，是全世界公认的营养保健食品，它和羊乳、人乳一样，味甘，性平，自古便有"仙人酒"的美称。牛奶及奶制品是世人公认的高级滋补营养品，它含有人体所必需的蛋白质、脂肪、乳糖、多种维生素（如维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 C、尼克酸等）以及钙、磷、钠、钾、氯等矿物质，还含有铁、碘等微量元素，鲜牛奶中还含有磷脂、泛酸、吡哆醇、生物素、叶酸、肌醇以及维生素 D、乳清酸等活性成分。动物性食品中，含钙量最多的是牛奶，1 袋牛奶（250 毫升）可提供 250～300 毫克的钙，而且牛奶所含的钙质吸收、利用率高，奶中钙磷比例有利于儿童构造骨骼和牙齿。牛奶中还含有一定数量的

维生素，其中含量较高的有维生素 A 和维生素 $B_2$。这些维生素不但是人体必需的营养素，而且它们可促进机体内钙的吸收和利用。最新研究发现，奶类中广泛存在的酪蛋白磷酸肽，被公认为是一种最好的钙吸收促进剂。有专家建议，老年人每日若能饮 3 杯牛奶(最好是脱脂奶)，可获得每日必需的 1 000 毫克左右的钙质，这对防治"骨衰老"是非常有益的。

在饮用鲜牛奶时要注意，牛奶不宜久煮，牛奶的加热以刚沸即停火为好，如果久煮，便会发生一系列的理化变化。例如牛奶的蛋白质会变性，会凝固沉淀，奶的色、香、味会改变，奶的营养价值会下降，尤其是牛奶中的维生素成分会损失。在存放牛奶时要避光，有报道说，美国康纳尔大学的研究表明，8 小时光照就会使牛奶 60%的维生素 A 受损，经 24 小时光照，牛奶中的维生素 $B_2$ 会减少 8%～14%。饮用牛奶时应同时吃些点心或食物，或在早餐后一二小时饮用，忌空腹饮用，以增加牛奶在胃肠道停留的时间，有利于吸收，也可避免大部分蛋白质"被迫"转为热量而浪费掉。对于饮用牛奶后发生腹部不适、胀气、腹痛、腹泻的人，是因体内缺乏乳糖酶，不能耐受牛奶中含有乳糖的缘故，这类人应限制牛奶的饮用量，少吃纯浓牛奶，改用奶制品。

一些专家指出，补钙的最佳时间是在每天的临睡前。在白天的一日三餐饮食中，人体可以从食物中摄入 300～400 毫克甚至更多的钙，当体内通过钙调节机制从尿液排出钙时，血液可以随时从食物中得到补充来维持血钙的水平。到了夜间，人体不再进食，而尿液照常会形成，血液中的一部分钙还是不断进入尿液，于是为了维护正常的血钙水平，人体就不得不动用钙库——骨骼中的钙。这种体内自行调节的结果就使得每天清晨尿液中的钙几乎大部分来自骨钙。另一方面，人体内调节血钙水平的各种激素在白天和夜间的分泌量不同，因而血钙水平一般在夜间较低，白天较高。夜间的低血钙水平也可刺激甲状旁腺素分泌，使骨钙分解加快。临睡前补钙可以为夜间的这

种钙调节提供钙源，阻断体内动用骨钙，况且钙还有镇静作用，可以有助于睡眠。因此，临睡前进食牛奶补钙，是一天中最佳的补钙时间。

## 2. 酸奶

酸奶是以牛奶作为原料发酵制成的乳酸牛奶，自从俄国科学家梅奇尼科夫和格尔基叶发现发酵酸奶具有医疗保健作用以来，因富含钙、蛋白质、氨基酸及对人体有益的微生物，酸奶已成为世界公认的保健饮料。酸奶不但比一般发酵奶富含容易被人体吸收的钙，而且经发酵后的蛋白质降低产物，如氨基酸等，能促进钙被机体吸收利用。另外，经发酵、消毒、杀菌后的酸奶中还富含对人体有益的各种微生物，如双歧乳杆菌、乳酸菌、乳糖酶等，这是未发酵奶类无法相比的。

注意以下三点可更好地发挥酸奶的补钙及其他保健功效。

（1）酸奶最好在饭后1～2小时内饮用，忌空腹饮用酸奶，因为空腹饮用酸奶胃内酸度较高，乳酸菌在胃液里很难存活，降低了它的保健作用，而饭后1～2小时胃液呈弱酸性，有利于钙的吸收和发挥健身强体的保健功能。

（2）喝酸奶最好与谷类食物，如馒头、面包及其他食物同吃，这样可使胃酸浓度下降，延长酸奶在胃中的停留时间，有利于各种营养素吸收利用。

（3）饮用酸奶后可用温开水或茶水漱口，以保持口腔清洁卫生，预防龋齿的发生。

## 3. 羊奶

羊奶不仅含钙丰富，而且含有丰富的容易被人体消化、吸收和利用的优质蛋白质、无机盐、维生素等营养成分，与其他乳类一样被称为最接近完美的食品，是平衡膳食不可缺少的食物

之一。从抗骨质疏松角度出发，羊奶比牛奶的营养成分含量更为丰富。每100毫升羊奶中，含磷750毫克，钙930毫克，铁0.34毫克，锌102毫克，维生素A 1 350单位，维生素D 620单位，维生素$B_1$ 0.4毫克，维生素$B_2$ 0.15毫克。除维生素A的含量略低于牛奶以外，其他营养成分均高于牛奶。所以，羊奶和牛奶都是补钙抗骨质疏松佳品，可根据具体情况而选用。城市牛奶易得，牛奶比羊奶膻味更小些；农村家庭特别是北方农村家庭普遍养羊，羊奶易获取，所以喝羊奶更加经济、方便。饮用羊奶时，不宜空腹饮用，以免增加肠蠕动，缩短在胃的停留时间，影响营养素的充分吸收利用。喝羊奶的方式与牛奶一样，应尽量"小口"饮用，以使羊奶在口腔中与唾液混合。若大口地喝羊奶，羊奶便直接进入胃里与酸性物质发生反应，羊奶中的蛋白质和脂肪就容易结成块，引起消化不良；而肠胃功能弱的人，便会出现腹泻或其他不适症状。喝羊奶的时间以早晚为宜，尤其晚上睡前喝奶，其中的钙及其他营养素能充分被机体消化吸收，以达到最佳补钙效果及其他保健功效。

### 4. 虾皮

有人认为，虾皮是虾的皮，这是一种误解，其实虾皮是毛虾的干制品。虾皮中含钙量很高，是其他食物无法相比的。据营养学测定，每100克虾皮含钙量高达2 000毫克，是肉类食品含量的100倍以上。虾皮物美价廉，炒菜、做馅或放入水饺或冲汤喝，味道鲜美，是老幼皆宜的补钙佳品。缺钙人群，如孕妇、乳母、婴幼儿、儿童、青少年，特别是中小学生、中老年人，尤其是老年妇女，常吃虾皮可补充体内钙质的缺乏，同时还可补充磷、镁、锌等无机盐及蛋白质与多种维生素，对抗骨质疏松症十分有益。

## 5. 虾

虾种类很多，是一个庞大的家族，有龙虾、对虾、白虾、青虾、毛虾等，江河湖海都有生长，我国南北各地均有分布。虾是人们喜爱的水产品，它味道鲜美，营养丰富，含蛋白质量较高，并含脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、碘，维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、烟酸等。其中以海虾的营养价值较高，它所含的蛋白质高出河虾和猪瘦肉的 20%，所含脂肪比河虾和猪肉低 40% 左右，维生素 A 的含量要比河虾和猪肉高 40%，还含有丰富的抗衰老的维生素 E 等成分。虾的含钙量和含磷量较高，每 100 克中含钙 325 毫克，磷 186 毫克，均为抗骨质疏松佳品。虾味甘、性温，具有补肾壮阳、补钙壮骨、健脾化痰、益气通乳等功效，所以对肾阳不足所致的骨质疏松症尤为适宜。

虾要新鲜。新鲜虾的体内含有虾红素，与蛋白质结合后多呈青色或青白色。随着时间的延长、虾体中的蛋白质会在酶和微生物的作用下，逐渐水解，虾红素便逐渐分解出来，使虾体变红，此时虾的质量明显下降。凡是变质、变红、串血水、节间松弛，或有异常气味的生虾，均不宜购买食用。过敏性鼻炎、支气管哮喘、反复发作的过敏性皮炎、癣症、湿疹、风疹块、过敏性腹泻患者，约有 20%的病人可由食物刺激而发作，而小儿则可高达 56%，其中最常见的食物就是虾，所以过敏体质者忌食河虾、海虾。

## 6. 鲨鱼

据近代营养学家测定，鲨鱼肉含蛋白质 21.29%，脂肪 0.66%，无机盐 0.96%；其皮含有大量胶体蛋白、黏液质和脂肪；脑和卵巢含脑磷脂、卵磷脂、神经磷脂及胆固醇；鲨鱼翅（鳍）每 500 克食部含蛋白质 41.8 克，脂肪 1.5 克，灰分 11 克，以及碳水化合物等，其中，含钙 730 毫克、磷 970 毫克、铁 76 毫

克。鲨鱼全身都是宝，富含多种营养素，尤以蛋白质含量最高，确是滋补妙品。鲨鱼含钙、磷成分较高，无疑是防治骨质疏松症的佳品。尤其值得一提的是鲨鱼肝脏中富含维生素 A、维生素 D，而维生素 A、维生素 D 在骨骼生成和代谢过程中起到"催化剂"的作用。除了部分维生素 D 可以在皮肤内合成以外，大部分靠从食物中摄取。如果维生素 A、维生素 D 这些"催化剂"不足，即使合成骨组织的"原料"齐备，也难以产生正常的骨骼，骨质疏松症照样可以发生。

选用鲨鱼时，应以体色新鲜、光泽反射良好、鳃孔黏液滑、且透明无异味者为优。在多数情况下，使用干品者较多，食用鲨鱼前要先用沸水烫洗，除去怪味，然后刮"沙"（鳞）或去皮，剖腹开膛，去内脏，洗净，再进行烹饪，或煮、或烧、或煨、或蒸，可制成各具特色的名点菜肴。

## 7. 鱼翅

鱼翅由鲨鱼或鳐鱼的胸鳍制成。每 100 克鱼翅含钙 46 毫克，磷 116.9 毫克，铁 56.5 毫克，蛋白质 83.5 毫克，脂肪 0.3 克。具有补肾、强筋、壮骨之功效，亦为饮食补钙佳品。鱼翅为海味珍品。鱼翅若与豆腐、胡萝卜、绿叶蔬菜同吃，其补钙、壮骨效果更佳，既补钙、补维生素 D，又可增加蛋白质、维生素 A、维生素 C 等营养素的摄入量，而且有利于这些食物中钙营养素的吸收利用，机体缺钙时补充效果更佳。

## 8. 河蟹

河蟹又称螃蟹、毛蟹、绒螯蟹等，常穴居于江、河、湖荡沿岸。河蟹肉白细嫩，鲜美无比，每 100 克中含有水分 75.8 克，蛋白质 17.5 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 2.3 克，钙 208 毫克，磷 142 毫克，铁 1.6 毫克，锌 3.32 毫克。此外，它还含有维生

素A 0.389毫克，维生素$B_1$ 0.01毫克，维生素$B_2$ 0.1毫克，尼克酸2.5毫克，维生素E 2.99毫克。

河蟹性寒，味咸，具有清热散结、通脉滋阴、补益肝肾、生精益髓、和胃消食、散热通络、强壮筋骨等功效，可用于跌打损伤、产后腹痛、黄疸、眩晕、健忘、疟疾、烫火伤、风湿性关节炎、腰酸腿软、喉风肿痛等症。由于河蟹含有丰富的蛋白质和钙、磷，及丰富的维生素A等成分，所以有良好的防治骨质疏松的功效。海蟹也含有丰富的蛋白质、钙、磷及多种维生素，所以，同样为抗骨质疏松症的佳肴。

无论河蟹还是海蟹，均是在淤泥中生长，它是以动物尸体或腐烂植物为食，因而蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食用前应先将蟹体表及蟹脐洗刷干净，蒸熟煮透后再食用。吃卤制不透的醉蟹是不卫生的，有感染肺吸虫病的可能。蟹死后，体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中，因而死蟹不能食用。蟹与柿子不宜同食，以免腹泻。脾胃虚寒者不宜吃蟹，患有皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒及皮肤瘙痒症者也应忌食。蟹肉中胆固醇含量较高，患有冠心病、高血脂症、高血压病、动脉硬化症者应当少吃或不吃。此外，患有慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期、感冒发热、胃痛以及腹泻的人也应慎食蟹肉。

## 9. 银鱼

银鱼又名面条鱼、面丈鱼、银条鱼、残鲙鱼。它具有海洋至江河洄游的习性，分布于山东至浙江沿海地区，盛产于我国长江流域，长江口崇明等地为多，以无锡太湖所产银鱼质量最佳，以体小者为上品。清朝康熙年间，它与白虾、梅鲚合称为“太湖三宝”，并列为贡品。银鱼的可食率为100%，是为营养家所确认的长寿食品之一，被誉为“鱼参”。银鱼营养丰富，每100克可食部分中含水分76.2克、蛋白质17.2克、脂肪5.6克、钙

46 毫克、磷 22 毫克、铁 0.9 毫克。此外,还含有维生素 $B_1$0.03 毫克、维生素 $B_2$ 0.05 毫克、维生素 E 1.86 毫克、尼克酸0.2毫克等成分。经干制后的银鱼所含营养素更高,其中以钙含量最高,每 100 克中含有 761 毫克,超过了其他一般鱼类的含量,为鱼类之冠,是名副其实的高钙食品。中医认为,银鱼性味平甘,具有滋阴润肺、宽中健胃、补气利水的功效,适用于脾虚泄泻、营养不良、消化不良、小儿疳积、消瘦等症。老、幼、病、弱以及孕妇经常食用银鱼可增强体质,有效的对抗骨质疏松症。

## 10. 刀鱼

刀鱼又称鲚鱼、刀鲚、江鲚、毛鲚等。刀鱼生活于海洋中,每年开春前后则成群由海入江,沿江而上作产卵洄游,此时的刀鱼个大体肥刺软,食之最佳,故有"初春刀鱼最宜人"之说。刀鱼盛产于长江流域中下游及附属的湖泊中。刀鱼营养丰富,每 100 克中含有水分 72.7 克、蛋白质 15.5 克、脂肪 5.1 克、碳水化合物 4 克、钙 78 毫克、铁 1.6 毫克、锌 1.3 毫克。此外,还含有维生素 A14 微克、维生素 $B_1$ 0.06 毫克、维生素 $B_2$ 0.06 毫克、维生素 E 0.74 毫克、尼克酸 0.9 毫克等成分。由于刀鱼中磷、钙含量较高,所以深受骨质疏松症患者的喜爱。刀鱼性温,味甘,可补气健脾、养胃活血,对兼有慢性胃肠功能紊乱、消化不良、神经衰弱的骨质疏松症患者较为适宜。刀鱼有助火动痰之弊,湿痰盛者及疥疮之人不宜食用。刀鱼小刺颇多,食用时需防鱼刺鲠喉。

## 11. 蚌肉

蚌有背角无齿蚌、褶纹冠蚌、三角帆蚌等,俗称河蚌。蚌肉含有钙、磷、铁、维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$ 及蛋白质、脂肪、糖类等多种人体必需的营养物质,尤其钙含量高,以其内鳃

板及外鳃板的钙含量为最多。蚌肉性味甘、咸、寒,《随息居饮食谱》谓其"清热滋阴,养肝凉血"。在人体缺乏钙营养时,蚌肉用于补充钙质比较适宜。

## 12. 海蜇

海蜇分伞部和口腕部,伞呈半球状,外伞表面光滑。最大的海蜇直径可达 1 米。我国沿海各省均产。鲜海蜇经明矾或盐处理,除去水分后再放些盐,即为成品。成品伞部称海蜇皮,口腕部称海蜇头。每 100 克海蜇皮中含有水分 76.5 克、蛋白质 3.7 克、脂肪 0.3 克,碳水化合物 3.8 克、钙 150 毫克、磷 30 毫克、铁 4.8 毫克。此外,还含有维生素 $B_1$ 0.03 毫克、维生素 $B_2$ 0.05 毫克、维生素 E 2.13 毫克、尼克酸 0.2 毫克,以及碘等元素。海蜇味咸性平,具有滋阴清热、化痰软坚等功效,由于海蜇中含有较多的钙、磷等物质,对防治骨质疏松症有效。现代营养学研究发现,海蜇头原液中有类似乙酰胆碱作用,能减弱心肌收缩力,降低血压,扩张血管,所以对骨质疏松合并有高血压病的患者尤为适宜。

## 13. 海参

海参种类繁多,我国常用海参中,品质较好者有刺参、梅花参、方枣参、大乌参、克参、乌虫参、白石参、黄玉参、赤白瓜参等。海参是我国著名的"海味八珍"(海参、干贝、鱼翅、鱼肚、鲍鱼、虾米、鱿鱼干、琼胶八种制品)之一,可做成许多名菜。世界上约有 1 100 多种海参,其中可供食用的有 20 多种。除供人以营养外,还是一名贵药品。海参为高蛋白质、低脂肪食品,每 100 克海参干品中含有水分 18.9 克、蛋白质 50.2 克、脂肪 4.8 克、碳水化合物 4.5 克、钙 240 毫克、磷 94 毫克、铁 9 毫克。此外,还含有维生素 A 39 微克、维生素 $B_1$ 0.04 毫克、维生素 $B_2$

0.13毫克、尼克酸1.3毫克。海参性平,味甘、咸。可滋阴补肾、益精养血、润燥调经。由于海参为高蛋白、高钙食物,所以具有良好的抗骨质疏松作用。选购海参时,以体形粗长、质重、皮薄、肉壁肥厚、水发涨性大、性糯而爽滑、富有弹性、无沙粒者为佳。对于消化能力较差的人及大便稀溏者不宜多食。

## 14. 淡菜

淡菜是厚壳贻贝和翡翠贻贝等的肉,又名海红、壳菜。贻贝种类繁多,我国近海约有30余种,其中经济价值较高的约有10种。淡菜肉味鲜美,营养丰富。市售淡菜一般多为干制品,因在加工过程中不加盐,故称为淡菜,其食用价值较高。每100克淡菜干品中含水分15.6克、蛋白质47.8克、脂肪9.3克、碳水化合物20.1克、钙157毫克、磷454毫克、铁12.5毫克。此外,还含有维生素A36微克、维生素$B_1$ 0.04毫克、维生素$B_2$ 0.32毫克、维生素E 7.35毫克、尼克酸4.3毫克。淡菜的蛋白质含量特高,干品达59%,其营养价值高于虾、蟹、海参、干贝,有"海中鸡蛋"之称。淡菜性温,味甘、咸。具有补肝肾、益精血、消瘿瘤、清心安神、滋阴调经等功效,适用于虚劳羸瘦、眩晕、惊悸不眠、盗汗、阳痿、腰痛、吐血、崩漏、带下等症。由于淡菜的蛋白质、钙、磷等成分的含量较高,所以可以有效地防治骨质疏松症。因为淡菜中含有大量的碘,所以对骨质疏松症患者兼有甲状腺机能亢进者更为适宜。

选购淡菜时,以体形肥大、个头整齐、色泽黄或橙黄、略有光亮、干爽、有香气、无杂质者为好,反之为次。淡菜的干制品有生干品和熟干品之别,前者是直接取鲜品壳内肉晒干而成,后者则是经蒸制加热后取壳内肉质晒干而成。食用时将淡菜置碗中,加入开水烫至发软后捞出,去毛(足丝)除沙,洗净,再放入锅内,加清水,用小火炖烂。

## 15. 干贝

干贝为扇贝等的后闭壳肌加工而成。国产的干贝按产地分，有两广干贝、长山岛干贝、丹东干贝、石岛干贝、浙江干贝等，其中以山东石岛干贝为最佳。这种干贝粒型不大而肚满圆整，个头均匀，色泽浅黄，干燥而有香气，肌纤维细致紧密、嫩糯鲜香，略具回甜，其鲜味因干制浓缩，十分浓烈。每 100 克干贝中含水分 27.4 克、蛋白质 55.6 克、脂肪 2.4 克、碳水化合物 5.1 克、钙 77 毫克、磷 504 毫克、铁 5.6 毫克。此外，还含有维生素 A 11 微克、维生素 $B_2$ 0.21 毫克、维生素 E 1.53 毫克、尼克酸 2.5 毫克。干贝味咸，性平，具有补肝肾、益精髓、活血散痰、调中消食等功效。由于干贝属高蛋白、高钙、高磷食物，所以也是防治骨质疏松症不可多得的妙品。钙和磷为骨代谢所必需的物质，机体不能制造，必须从饮食中摄取，通过各个代谢环节，最后沉积于骨骼中。如果这些元素摄入不足，血钙浓度就会下降，机体必然动用骨骼中的钙以弥补血钙的不足，从而产生骨质疏松。由于干贝肉质硬，不易消化吸收，脾胃虚弱、消化不良、大便稀溏者慎食。

## 16. 海带

海带又名海草、海马蔺、纶布、昆布等，生长在海水中，柔韧而长如带子，故得其名。海带虽然貌不惊人，但其特殊的营养价值，却赢得了“海上蔬菜”、“长寿菜”等美称。每 100 克海带干品中含有水分 70.5 克、蛋白质 1.8 克、脂肪 0.1 克、碳水化合物 17.3 克、钙 348 毫克、磷 52 毫克、铁 4.7 毫克、锌 0.65 毫克、维生素 A 0.24 毫克、维生素 $B_1$ 0.01 毫克、维生素 $B_2$ 0.1 毫克、维生素 E 0.85 毫克、尼克酸 0.8 毫克以及碘等多种微量元素。海带不但含钙量较高，现代科学研究还发现，海带是一种碱性食品，若能经常食用，会增加人体对其他含钙食物的吸

收。所以,海带是一味廉价的抗骨质疏松症食物,经常食用,还有防癌抗癌、降血脂、抑制甲状腺功能亢进等作用。

中医认为这类海产物皆性寒而滑,脾胃虚寒而便溏不实者不宜服用。现代科学研究提示,长期多量食用海带,可造成摄碘过多,发生"高碘甲状腺肿"。而且,未经处理的海带含砷量较高,摄入过多可引起急、慢性中毒。因此,在食用海带(以及大叶藻、鹅掌菜、裙带菜等)之前,须先将海带放在水中浸泡 24 小时左右,且应勤换水,这样,海带中的砷及砷化物就可自然溶解于水中而清除掉,能达到食用安全的水平,尽可放心地使用。

## 17. 紫菜

紫菜又名索菜、紫英、子菜。它是生长在近海的岩礁上的红藻类植物。紫菜的蛋白质含量很高,在海藻类中,它居首位,与俗称"旱田之肉"的大豆所含的蛋白质差不多。和其他食物相比,蛋白质约为蘑菇的 9 倍、大米的 6 倍、面粉的 3 倍。脂肪少量,碳水化合物较多。维生素 A 和 B 族维生素的含量,可以和俗称维生素宝库的动物肝脏相媲美,甚至超出动物肝脏。维生素 A 约为牛奶的 67 倍,比牛肉、猪肝、鸡蛋也高得多。钙比干口蘑多 2 倍。膳食中蛋白质缺乏可导致骨量减少,骨骼的完整性受损。食物中的钙和维生素 A 等成分缺乏,会造成骨基质的基本原料缺乏。所以,常食紫菜,可对抗骨质疏松症。

紫菜性寒,味甘咸。可补肾养心、降低胆固醇、降低血压。经观察,紫菜对肾阴不足型骨质疏松症及合并动脉硬化、高血压病、高脂血症的骨质疏松症病人尤为适宜。夏季食用更佳。

## 18. 黑木耳

黑木耳又名木檽、木耳、云耳等。木耳形如人耳,其色黑褐故名。黑木耳素有"素中之荤"的美名,其营养价值较高,每

100 克干品中含有水分 15.5 克，蛋白质 12.1 克，脂肪 1.5 克，膳食纤维 29.9 克，碳水化合物 35.7 克，胡萝卜素 0.1 毫克，维生素 $B_1$ 0.17 毫克，维生素 $B_2$ 0.44 毫克，尼克酸 2.5 毫克，钙 247 毫克，磷 292 毫克，铁 97.4 毫克。黑木耳中所含的胶质是一种滋补品。黑木耳含钙、磷成分在食用菌中首屈一指，据临床观察，对骨质疏松症伴有高血压病、冠心病等心脑血管病患者尤为适宜。由于黑木耳中胶质的吸附力强，可将残留在人体消化系统内的灰尘、杂质等吸附集中起来，排出体外，从而可以清胃涤肠。还能吸附细小的纤维性粉尘，对矿山、冶金、理发、纺织等行业的从业人员患有骨质疏松症者可起到治病和保健的双重功效。

## 19. 蘑菇

蘑菇又称肉蕈、洋蘑菇等。蘑菇肉厚，紧密，白色至淡黄色，因此有“肉蕈”之称。蘑菇的营养价值很高，尽管所含蛋白质的量不算特别多，但其中具有大量的不同类型的氨基酸及与氨基酸有关的含氮物质，尤其是人体所必需的 8 种氨基酸，在蘑菇中都具备；而且，还含有一般生物少见的伞菌氨酸、口蘑氨酸等成分，因而有特殊的鲜味，是人类理想的食品。脂肪中以亚油酸为多，油酸则很少。此外，蘑菇含有维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 $B_6$、维生素 D、维生素 E、维生素 K 以及泛酸、生物素、叶酸、胰蛋白酶、磷酸腺甙、磷酸尿核甙、己糖醇、戊糖醇、木糖醇、纤维素、还含有钙、铁、钾、磷、镁等矿物质。由于蘑菇含糖、含脂肪的量较少，所以对骨质疏松症伴有肥胖者十分有利。

## 20. 香菇

香菇又称香蕈、冬菇。每 100 克香菇中含钙 124 毫克，维生素 D 12 800国际单位，磷 451 毫克，铁 25.3 毫克，蛋白质

14.4克，糖类59.3克。香菇还含有维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生素C及多种人体必需氨基酸和能降低血脂的物质。《现代实用中药》中记载，香菇"为补偿维生素D的要剂，预防佝偻病，并治贫血"。美国科学家发现，香菇中含有干扰素诱导剂，能诱导人体内产生干扰素，使机体免疫功能增强，不易患感冒等传染性疾病。100克香菇含有12 800国际单位的维生素D，所以常进食香菇，不但使机体可以很好地补钙，补充维生素D，而且有利于体内血钙平衡及骨骼的矿（钙）化，对孕妇、乳母、幼儿、儿童、青少年及中老年人大有益处，可防治因缺乏钙及缺乏维生素D引起的佝偻病和骨质疏松症等疾病。香菇不愧是补钙及补维生素D的理想食物。

## 21. 动物肝脏

动物肝脏包括鸡肝、牛肝、羊肝、兔肝、猪肝等。鸡肝含有丰富的蛋白质、少量脂肪、碳水化合物、灰分等，含量均与猪肝相近。还含大量维生素A、抗坏血酸，也含硫胺素、核黄素、烟酸，还含胆碱，对人体有全面营养作用。牛肝同样营养丰富，据测定，每百克牛肝含蛋白质18.9克，脂肪2.6克，碳水化合物9克，灰分0.9克，以及钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。牛肝还富含维生素A、维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生素$B_6$、维生素C、维生素E，其中所含维生素A 18 300单位（比猪肝高2倍多），具有十分重要的医疗保健价值。羊肝含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、抗坏血酸、维生素A等。营养意义相当于猪肝，而各种维生素含量均高于猪肝，尤其是维生素A含量为猪肝3倍，为肉类食品居首。兔肝、猪肝中均含有较多的维生素A和钙、磷、蛋白质等成分。维生素A除了具有维持上皮细胞完整性、参与细胞代谢的作用以外，还与骨骼的生长和发育有关系。当身体内缺乏维生素A时，骨组织就会出现变性，软骨内骨化过程就会放慢或停止，但骨膜的骨化过程仍在进行，

从而造成骨骼的"梭形"畸形。而且维生素 A 缺乏还可使肾小管上皮损伤，影响钙的重吸收，刺激甲状旁腺代偿性增生，引起继发性甲状旁腺功能亢进，使甲状旁腺素分泌过多，从而造成骨质疏松。因此，经常食用富含维生素 A 的动物肝脏等食物可以有效地预防和治疗骨质疏松症。

## 22. 大豆

大豆是一种营养成分比较全面的食物，被人们誉为"美容植物肉"、"绿色乳牛"、"长寿之珠"等。据现代科学测定，干大豆中含蛋白质约 40%，为其他粮食之冠，且分别是瘦牛肉、鸡蛋、猪肉、牛奶的 2 倍、3 倍、5 倍和 12 倍。大豆蛋白含人体必需的 8 种氨基酸以及维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 $B_{12}$、维生素 C、维生素 D、维生素 E 和烟酸、叶酸、生物素、胆碱、泛酸、唾液酸、亚叶酸等多种生物活性物质。大豆还含有大豆黄酮甙、染料木甙、异黄酮甙、大豆皂甙等成分。有报道说，大豆黄酮甙和染料木甙有雌激素样作用。大豆还含钙、磷、镁等矿物质，以及铁、钼、锰、铜、锌、硒等微量元素，所含的钙、磷均相当丰富，大豆中还含有黄酮苷，具有激素样作用，但无激素的副作用，而且有利于饮食中钙的吸收与利用，还可以改善饮食的口味。

## 23. 豆浆

豆浆为高蛋白低脂肪的营养品，是我国人民重要的早餐饮料，其营养成分可与牛奶媲美，且没有副作用。现代营养学研究资料表明，豆浆中含有水溶性的营养物质，包括分散为胶体的蛋白质成分，其含量较牛奶高 30%以上，所含铁质十分丰富，为牛奶的 12.5 倍，且很容易被人体吸收。豆浆还含有脂肪、糖类等成分，并含有钙、磷以及维生素 $B_1$、维生素 $B_2$ 和烟酸等对脑、骨骼有重要作用的活性成分。豆浆可以在家庭自己制作，只要掌

握要领,方便易得,而且豆浆的价格比牛奶低得多。营养学家们认为:养成每天喝豆浆的好习惯,有益于提高人们的身体素质,增强其防治骨质疏松的能力。一部分人在喝豆浆时喜欢与鸡蛋同煮,这样做不科学。鸡蛋中的黏性蛋白容易与豆浆中的胰蛋白酶发生反应,产生不能被人体所吸收的物质,从而失去应有的营养价值。而且,不能加红糖调味,这是由于红糖里的有机酸能和豆浆中的蛋白质结合,产生变性沉淀物。平时喝豆浆,一定要煮透后才能饮用,有研究报告指出,豆浆含有胰蛋白酶抑制物(简称 TI),TI 的危害是降低动物生长速度,因为胰脏受 TI 的刺激,过多地分泌胰蛋白酶,而引起必需氨基酸的丢失。若将豆浆煮沸 15 分钟,TI 就有 95%失活;豆浆饮用应适量,一次饮用不宜过多,一次喝豆浆过多,容易出现胀满、腹泻等不适症状。

## 24. 豆腐

豆腐营养丰富,每 100 克中含有水分 82.8 克,蛋白质 8.1 克,脂肪 3.7 克,膳食纤维 0.4 克,碳水化合物 3.8 克,维生素 $B_1$ 0.04 毫克,维生素 $B_2$ 0.03 毫克,尼克酸 0.2 毫克,钙 164 毫克,磷 119 毫克,铁 1.9 毫克,锌 1.11 毫克。煮熟大豆粒的消化率只有 65%,而豆腐的消化率可提高至 92%~96%。用石膏点卤制作的豆腐含钙较高,对防治骨质疏松尤其适宜。吃豆腐对大多数人来说是有益的,但因豆腐中含嘌呤较多,所以,嘌呤代谢失常的痛风病人、血尿酸浓度增高的患者应慎食豆腐。在服用四环素类药物时,也不宜吃豆腐。

## 25. 腐竹

腐竹营养丰富,每 100 克中含有水分 7.9 克,蛋白质 44.6 克,脂肪 21.7 克,膳食纤维 1.0 克,碳水化合物 21.3 克,维生素 $B_1$ 0.13 毫克,维生素 $B_2$ 0.07 毫克,尼克酸 0.8 毫克,钙 77

毫克，磷 284 毫克，铁 16.5 毫克，锌 3.69 毫克。腐竹实际上是大豆蛋白膜与脂肪组合成的一定结构的产物。腐竹是素食中的上等原料，烹调前要先发至柔软后再用，可以制成素干贝，也可以单独成菜，还可以与荤素原料配合成菜，应用相当广泛。由于腐竹中空味淡，善于吸收外加调料，其柔软带韧铁质地具有一定特色。烹饪中常取炝、拌、烧、烩、焖等烹调方法。

## 26. 扁豆

扁豆营养丰富，每 100 克鲜品中含有水分 89.6 克，蛋白质 2.8 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 5.4 克，粗纤维 1.4 克，钙 116 毫克，磷 63 毫克，铁 1.5 毫克，锌 2.4 毫克，胡萝卜素 0.32 毫克，维生素 $B_1$ 0.05 毫克，维生素 $B_2$ 0.07 毫克，维生素 C 13 毫克。每 100 克干扁豆粒中约含蛋白质 25.3 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 55.4 克，膳食纤维 6.5 克，钙 137 毫克，磷 218 毫克，铁 19.2 毫克，锌 1.9 毫克。此外，还含有维生素 A 30 微克，维生素 $B_1$ 0.26 毫克，维生素 $B_2$ 0.45 毫克，尼克酸 2.6 毫克。扁豆含锌和钙较多，可促进机体的生长发育，有效地对抗骨质疏松。由于白扁豆含有一种凝血物质和溶血性皂素，要是不煮透，半生半熟吃了，会引起中毒现象，临床上多见头昏、头痛、恶心、呕吐等症状。因此，吃扁豆一定要煮熟、煮烂、煮透。

## 27. 芝麻

芝麻含有人体生命活动所必需的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养要素。每 100 克芝麻中含钙 780 毫克，磷 516 毫克。还含有丰富的维生素 A、维生素 D、维生素 E、卵磷脂和芝麻素等。中医认为，黑芝麻性甘平、无毒，可以安五脏，润肠通便，是滋养强壮食品，能强筋壮骨、补虚生肌、健脑长寿、养血益气、填补精髓、补益肝肾之功效，是饮食补钙之佳品。芝

麻酱是芝麻的加工品，含钙非常丰富，据测定，每100克芝麻酱中含钙875毫克，对防治骨质疏松症无疑是不可缺乏的食品。

## 28. 核桃仁

核桃仁含有许多人体必需的营养成分，对人体营养骨骼有独特的作用。核桃仁含有植物脂肪、蛋白质、糖等营养成分，脂肪的含量在50%以上，优质桃仁的出油率高达75%以上，其中脂肪酸的主要成分是亚油酸和亚麻酸。核桃仁含优质蛋白质17%～27%，在它所含有的矿物质中58%为磷，此外，还含有镁和钙等，更含有人体不可缺少的微量元素，如锌、锰、铬等。中医认为，核桃仁具有补肾壮骨的功效，经常食用核桃仁可补充钙质，补充维生素A、维生素E等营养，有效地对抗骨质疏松症。

## 29. 大枣

大枣（俗称红枣）营养丰富，每100克大枣肉中含蛋白质3.3克，脂肪0.4克，碳水化合物72.8克，粗纤维3.1克，以及钙、磷、钾、镁等矿物质和微量元素铁、硒等，可多达36种。在100克鲜枣中维生素C含量可达540～972毫克；此外，大枣中还含有维生素$B_1$、维生素$B_2$、尼克酸，以及胡萝卜素、维生素P、维生素E等多种人体必需的维生素。由于所含维生素品种多，活性强，且数量都相当丰富，所以大枣有"天然维生素丸"、"活维生素丸"的美称。维生素C是一种生理活性很强的还原性营养素，其参与体内许多重要的生理、生化过程中的氧化还原反应，是机体代谢不可缺少的物质。维生素C能促进细胞间质的形成，维护骨骼、牙齿、血管、肌肉的正常功能。

## 30. 花粉

花粉含有8%～40%的蛋白质。其中，有20种人体所需

的氨基酸，人体必需的 8 种氨基酸在花粉中全部具备，而且，这 8 种氨基酸的含量相当高，是牛肉、鸡蛋含量的 4～8 倍。花粉还含有维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 C、维生素 E、叶酸、泛酸等 15 种维生素，尤其是水溶性的 B 族维生素，维生素 C 和肌醇，比蜂蜜的含量高 100 倍。花粉还含有钙、磷、钾、铁等矿物质，以及锌、铜等约 15 种人体必需的微量元素，并含有近百种天然活性酶(如淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶、细胞色素氧化酶、脱氢酶、辅酶等)。此外，花粉还含有生长素、抗生素、糖，以及雄激素、雌激素、黄体生成素等多种激素和类激素样成分及抗病毒成分。花粉颗粒虽小，营养成分却非常丰富。花粉主要制成口服液或添加到其他食物中食用。经常食用花粉或含花粉的食物，可增强人体新陈代谢能力，提高机体免疫力，增强体质并可促进儿童、青少年的生长发育，增强机体抗病能力，这些均与花粉可以补充机体缺钙及其他人体必需营养素有密切关系。

## 31. 刺梨

刺梨又名文先果、送春归。近几年，刺梨以它独特的风味，丰富的营养，引起国内外人士的刮目相看，成为我国贵州、云南、四川、江苏、广东等省的宝贵天然资源。昔日的野生山果已蜚声海外，引起了日本、美国专家的浓厚兴趣。刺梨营养丰富，每 100 克刺梨可食部分所含维生素 C 高达2 585毫克，比鲜枣高出近 5 倍，是山楂的 32 倍，比果苑新星猕猴桃还高 68 倍，为百果之冠，居所有水果蔬菜之上，所以获得了“维生素 C 大王”的美称。刺梨的维生素 E、胡萝卜素含量也高于一般的蔬菜和水果，并含有丰富的维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 D、维生素 P、叶酸等多种维生素，以及钙、磷、钾、镁等矿物质和铁、锌、铜、钴、硅、钼、硒等多种微量元素。刺梨含有糖类、有机酸、单宁酸及 18 种氨基酸。维生素 C 是参与骨骼代谢的重要物质，维生素 C 在肠道内容易与钙离子结合，有利于钙离子通过肠

黏膜而被吸收进入血液，促使钙在骨骼上沉着。

## 32. 鸡蛋

鸡蛋是人们经常食用的佳品，在平均每个重量约 50 克的鸡蛋中，含蛋白质 5～6 克，其利用率可高达 99.6%，是食物中生理价值最高的蛋白质。50 克重的鸡蛋中含脂肪 5～6 克，集中在蛋黄内，多为中性脂肪，易于消化吸收，部分为卵磷脂和卵黄素，胆固醇含量较少，对神经系统及身体成长，尤其对婴儿和青少年的生长、发育大有好处。鸡蛋还含有维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 D 等多种维生素，以及含铁、钙、磷、镁、钾、钠等矿物质。鸡蛋是人体补钙强身的廉价品，有专家建议鸡蛋与大豆、蔬菜、牛奶等同吃，可显著提高鸡蛋的补钙、增高、壮体等功效。

鸡蛋的蛋黄中含有较多的维生素 D，维生素 D 在人体内有促进肠道吸收钙质，促进肾小管对钙的重吸收和调整血钙的重要生理功能，维生素 D 不足时人体钙的吸收率降低。维生素 D 是调节钙代谢的催化剂，钙才是保持人体骨骼坚硬粗壮、牙齿坚利及正常新陈代谢的原料。

## 33. 板栗

板栗又名栗子、栗果、毛栗、大栗。板栗是我国的特产，素有“千果之王”的美称，我国大部分地区均产，且品种很多，但以板栗、锥栗、茅栗为最优。栗可代粮，与枣、柿并称为“铁杆庄稼”、“木本粮食”。板栗还是富有营养的滋补品及补养治病的良药，可与人参、黄芪、当归媲美，尤对肾虚病人有良好的疗效，故又称“肾之果”。可见多服、常服板栗不仅可增强体质，促进健康，防治骨质疏松症。板栗营养丰富，每 100 克板栗中，含蛋白质 4.8 克，脂肪 1.5 克，碳水化合物 44.8 克，且含有较多的维生素 C、维生素 A、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$ 和钙、磷等成分。

板栗性温，味甘。中医认为若常食用，具有良好的补肾壮腰、强筋健骨的功效，对中老年骨质疏松引起的腰背酸痛、下肢乏力等症有较好疗效。板栗生吃难以消化，且易于产生气体引起胃肠道胀气，所以一次食用量不宜过大。

## 34. 菠菜

菠菜的营养价值很高，现代医学研究资料表明，菠菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维等成分，还含有钙、磷、铁、锌，以及胡萝卜素、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 C、维生素 K 和尼克酸、α-生育酚等活性成分，有资料表明，每 100 克菠菜含钙 72 毫克，含草酸 606 毫克，若单吃菠菜，为去除草酸需 177 毫克钙，那么还差 105 毫克钙。如果和豆腐一起煮，在 100 克点卤水的豆腐里含钙 277 毫克，而被草酸结合的钙 95%是点卤水的无机钙，豆腐里呈非结合状态的有机钙能够充分被人体利用，且吸收率高。这样，既消除了草酸对人体的危害，又保证了钙的供给。豆腐和菠菜中的其他营养可以获得最大限度的利用，这种科学饮食方法是应该大加称赞和推广的。食用菠菜应有度，一次进食不宜过多，由于草酸钙是通过泌尿系统排出体外的，过多食用菠菜，被认为易患肾结石或膀胱结石等病症。为减少诱发此类病症，一种较好的方法值得推荐给大家，就是在吃菠菜时，宜先用开水烫一下（或在沸水中氽一下），可将菠菜所含草酸的 80%以上留在水中，然后将捞出的菠菜再炒（或煮）豆腐，这样既可免除隐患，又可保全其营养成分。

## 35. 油菜

油菜又名芸薹、胡菜、寒菜、台菜。各地均有栽培，以长江下游一带为最胜。油菜营养成分非常有利于防治骨质疏松症，它含有丰富的胡萝卜素、维生素及矿物质。胡萝卜素比豆类多

1倍，比西红柿、瓜类、萝卜多4倍，比茄子多40倍。维生素C含量亦比西红柿多5倍。油菜中可分离出一种球蛋白，一种具有高度分支结构的多糖，并含有少量槲皮甙，营养价值较高，均可被机体生理代谢所利用。成人每天食用500克油菜，则钙、铁、胡萝卜素、维生素C等营养素就足够了。

## 36. 卷心菜

卷心菜又称包心菜、葵花白菜等。其形似莲花又名莲花白，缘其来自外国又叫洋白菜。按其形状，可分为平头、尖头、圆头三种，以心坚、无灰心为好。卷心菜叶大而厚，是营养价值很高的蔬菜。据营养学测定，每100克中含有水分93.2克，蛋白质1.5克，脂肪0.2克，膳食纤维1克，碳水化合物3.6克，胡萝卜素70微克，维生素$B_1$ 0.03毫克，维生素$B_2$ 0.03毫克，尼克酸0.4毫克，维生素C 40毫克，钙49毫克，磷26毫克，铁0.6毫克。此外，它还含有多种人体必需的氨基酸，如色氨酸、甲基蛋氨酸、赖氨酸、酪氨酸等。正是由于卷心菜会有较多的多种氨基酸、维生素C等成分，所以对人体骨骼的生长发育及防治骨质疏松有一定疗效，对骨质疏松伴有消化性溃疡、动脉硬化、胆石症、习惯性便秘者尤为适宜。

## 37. 萝卜

萝卜营养丰富，所以民间有“十月萝卜赛人参”的谚语，据营养学测定，每100克中含有水分93.9克，蛋白质0.8克，脂肪0.1克，膳食纤维0.6克，碳水化合物4克，胡萝卜素20微克，维生素$B_1$ 0.03毫克，维生素$B_2$ 0.06毫克，尼克酸0.6毫克，维生素C 18毫克，钙56毫克，磷34毫克，铁0.3毫克。此外，它还含有淀粉酶、苷酶、氧化酶、触酶等多种酶类。值得一提的是，萝卜富含制造维生素A的原料——胡萝卜素，它还含

有许多人体必需的矿物质和微量元素。有学者测定,萝卜所含核黄素及钙、铁、磷量,居然比梨、橘子、苹果还要高,尤其维生素C含量比梨和苹果高8～10倍,被称为"不是水果,胜似水果。"实验证明:一个成年人维生素的需要量,每日能吃上250克萝卜,就可满足需要。所以,经常吃萝卜,有利于防治骨质疏松症,对伴有慢性支气管炎、肥胖症、糖尿病者更为适宜。

### 38. 大白菜

大白菜营养丰富,所含的矿物质和维生素的量大致和萝卜相似,钙和维生素C含量均比苹果和梨高5倍以上,核黄素含量高于苹果和梨3～4倍。成人每天吃350～400克大白菜就可满足维生素C需要。维生素C是参与骨骼代谢的重要物质之一。当机体缺少维生素C时,骨骼内的蛋白质、多糖类物质的代谢就会出现不同程度的障碍,使蛋白质和多糖类物质生成减少,而蛋白质和多糖类物质是骨骼重要组成部分——骨基质的基本成分,所以,骨基质生成减少必然使骨骼的生长、发育受影响,造成骨质疏松。同时,维生素C在肠道内易与钙离子结合,从而有利于钙离子通过肠黏膜而被吸收进入血液,为钙向骨骼上沉着提供有利条件,从而起到抗骨质疏松的作用。

## 三、防治骨质疏松症的食疗通治方



本通治方适用于各种类型的骨质疏松症患者,也适用于一些症状不明显、不典型的病人。对于一些不善于辨证及无法辨证的

患者,也可以选用通治方。以下治疗骨质疏松症的食疗通治方均富含蛋白质、钙、磷和(或)维生素D等抗骨质疏松的成分。

## (一)奶类

### 1. 苹果牛奶粥

〔原料〕 牛奶1 000克,粳米200克,苹果500克,白糖适量。

〔制法〕 将苹果洗净去皮,切成两半,挖掉果核,再切成薄片,捣成果泥。将粳米淘洗干净,放入锅内,加入清水适量,熬至半熟时,倒入牛奶继续熬至米烂,加入白糖起锅,稍凉后,拌入果泥即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 补充钙磷,健脾益胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、饮食不香者尤为适宜。

### 2. 牛奶枣粥

〔原料〕 牛奶400克,红枣20枚,粳米100克,红糖20克。

〔制法〕 将粳米淘洗干净,放入锅内,加水1 000克,置大火上煮开后,用小火煮20分钟,米烂汤稠时加入牛奶、红枣,再煮10分钟。食用时可酌加红糖,再煮开,盛入碗内即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 补充钙磷,养血安神。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、神经衰弱者尤为适宜。

### 3. 麦片牛奶粥

〔原料〕 牛奶250克,大麦片150克。

〔制法〕 将牛奶倒入锅中煮沸后,加入麦片,并不断搅拌,改

用小火将麦片煮烂即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕补充钙磷，健脾益胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、饮食不香者尤为适宜。

## 4. 牛奶甜瓜汁

〔原料〕牛奶 250 克，甜瓜 300 克，蜂蜜 50 克。

〔制法〕将甜瓜洗净去皮、去子，切成小块后置于容器中，然后倒入牛奶，边倒边搅。再加入蜂蜜，边倒边搅，混匀后加盖，置冰箱中凉后饮用。

〔吃法〕早晚分饮。

〔功效〕抗骨质疏松，清暑解热。适用于各型骨质疏松症，尤其适宜患者夏季食用。

## 5. 牛奶葡萄汁

〔原料〕牛奶 500 克，葡萄 250 克。

〔制法〕将洗净的葡萄入锅，加水煮开，离火凉后，装入容器内，再加入煮沸的牛奶，搅拌均匀即成。

〔吃法〕早晚分饮。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴生津，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有心悸、健忘、口干咽痛者尤为适宜。

## 6. 牛奶蛋黄果汁

〔原料〕牛奶 180 克，苹果 1 个，鸡蛋黄 1 个，胡萝卜 1 根。

〔制法〕将鸡蛋黄打散，搅和在牛奶中，放入锅中，用中火煮开，再将苹果、胡萝卜等分别榨成汁调入，搅和均匀即成。

〔吃法〕早晚分饮。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴生津。适用于各型骨质疏松症，对伴有心悸、健忘、口干咽痛者尤为适宜。

### 7. 刺梨奶蛋蜜汁

〔原料〕 牛奶 100 克，刺梨 1 个，胡萝卜 1 根，鸡蛋黄 1 个，蜂蜜 30 克。

〔制法〕 将刺梨、胡萝卜洗净，刺梨去核切成小块，胡萝卜切成小片，与鸡蛋黄、牛奶一同放入果汁机中搅成果蔬汁，如果太浓可加适量冷开水调稀。蜂蜜放入杯中，倒入一些果蔬汁搅匀，再倒入全部果蔬汁，搅匀即成。

〔吃法〕 早晚分饮。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴生津。适用于各型骨质疏松症，对伴有心悸、健忘、口干咽痛者尤为适宜。

### 8. 杏仁牛奶汁

〔原料〕 鲜牛奶 100 克，杏仁精 2 滴，琼脂 2 克，白糖 70 克。

〔制法〕 将琼脂洗净沥干，切成三段。汤锅上火，加清水 300 克，放入琼脂煮沸，用手勺晃动，待琼脂溶化起黏时，加白糖 20 克，烧沸离火，倒入鲜牛奶、杏仁精，再用手勺搅动，起锅倒入筛碗内过滤，冷却，放入冰箱冷冻。汤锅上火，放清水 400 克烧沸，加白糖 50 克，用手勺搅动，使糖溶化，将锅半边离火，撇去汤面浮沫，倒入汤筛碗内过滤，冷却后，再放入冰箱冷藏。食时将杏仁牛奶冻从冰箱内取出，用刀划成菱形小块，滑入糖水碗内即成。

〔吃法〕 早晚分饮。

〔功效〕 抗骨质疏松，润肺止咳。适用于各型骨质疏松症，对

伴有久咳者尤为适宜。

## 9. 鲜奶莲子露

〔原料〕 鲜牛奶250克，通心莲100克，白糖、湿淀粉各50克。

〔制法〕 将通心莲用清水浸泡，再放入大碗加适量清水，入笼用中火蒸半小时，起酥时加适量白糖再蒸，待糖溶化、莲子酥烂时取出。锅洗净上中火，放入适量水、白糖，烧沸后下牛奶，再下莲子，烧至微沸，用湿淀粉勾芡，搅匀后即可倒入汤碗。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾安神。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性腹泻、心悸、失眠者尤为适宜。

## 10. 花生荸荠奶露

〔原料〕 牛奶250克，花生酱25克，荸荠100克，白糖50克，湿淀粉30克。

〔制法〕 将花生酱用水调开，加入牛奶，然后一起放在锅里，上火烧开，加白糖，再开后用湿淀粉勾成薄芡，装在汤碗里。荸荠洗净去皮，切成细粒，放在烧好的奶露中即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴生津。适用于各型骨质疏松症，对伴有心悸、健忘、口干咽痛者尤为适宜。

## 11. 杏仁霜奶露

〔原料〕 鲜牛奶500克，杏仁霜50克，湿淀粉50克。

〔制法〕 锅上火，加开水1 000克和杏仁霜，烧沸后，倒入鲜牛

奶再烧沸，用湿淀粉勾芡，盛入瓷碗即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，润肺止咳。适用于各型骨质疏松症，对伴有久咳者尤为适宜。

### 12. 冷牛奶咖啡

〔原料〕 鲜牛奶 300 克，速溶咖啡 10 克，砂糖 25 克，奶油霜 50 克，樱桃 3 个。

〔制法〕 锅洗净，加清水 100 克，烧开，冲入速溶咖啡，再加砂糖搅匀，放碗内凉后入冰箱冷冻。牛奶入锅煮沸，待凉后放入冰箱冷冻。食时将咖啡浆和牛奶冻从冰箱内取出，倒入玻璃杯调匀，将奶油霜打起泡，放在上面，顶上点缀樱桃，插入软管即可食用。

〔吃法〕 当饮料，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，兴奋精神。适用于各型骨质疏松症，对伴有精神委靡、神疲乏力者尤为适宜。

### 13. 鲜果珍珠露

〔原料〕 牛奶 150 克，小西米 80 克，鲜菠萝或听装菠萝 50 克，苹果 50 克，白糖 50 克，椰汁 1/3 听。

〔制法〕 将锅洗净上火，放入清水烧沸，再放入小西米涨发，煮 5 分钟左右，使小西米粒由白色转为透明后，即捞出放入冷水内冲凉。菠萝、苹果肉均切成小丁，用白糖腌渍片刻。锅上火放入清水，加入椰汁、鲜牛奶，烧沸后放入涨发好的小西米，再次烧沸后分别装入小碗内放入苹果和菠萝丁即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴生津，益气养血。适用于各型骨质

疏松症，对伴有心悸、健忘、口干咽痛者尤为适宜。

### 14. 姜韭牛奶羹

〔原料〕 韭菜250克，生姜25克，牛奶250克。

〔制法〕 将韭菜洗净，用刀切碎，置钵中用小木棍捣烂，再用洁净纱布绞取汁液。将生姜洗净，切成细丝，用洁净纱布绞汁。将韭菜汁、生姜汁一同倒入锅中，再加入牛奶，用小火煮沸。

〔吃法〕 早晚分服。

〔功效〕 抗骨质疏松，温肾壮阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

### 15. 牛奶芝麻蜂蜜羹

〔原料〕 牛奶200克，芝麻15～20克，蜂蜜30克。

〔制法〕 将芝麻炒熟，研成末，再将牛奶煮沸，调入蜂蜜和芝麻末即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脑益智，润肠通便。适用于各型骨质疏松症，对伴有健忘、脱发、习惯性便秘者尤为适宜。

### 16. 牛奶花生糊

〔原料〕 花生酱30克，牛奶1瓶，面粉100克。

〔制法〕 将面粉炒熟，备用。将牛奶入锅，煮沸后倒出。花生酱放入杯内，先倒入少许牛奶，将花生酱搅散，再缓慢地将牛奶注入花生酱中，边倒边搅匀，直至牛奶加完，然后放入炒熟的面粉调匀，置冰箱冷藏室内冰凉即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脑降脂。适用于各型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症、高脂血症者尤为适宜。

## 17. 牛奶杏仁糕

〔原料〕 牛奶 500 克，甜杏仁 250 克，玉米粉 400 克，鸡蛋清 500 克，白糖 100 克。

〔制法〕 将杏仁洗净，放入开水中泡好，用漏勺捞出，去皮后剁烂，放入清水搅匀，磨成浆状，再用杏仁浆与玉米粉调匀。将白糖、牛奶、清水放入锅中煮沸，再将杏仁、玉米粉下入锅中，搅匀，煮熟待用。蛋清放入盆内，用蛋棒打匀。炒锅上火，放入烧好的杏仁糊煮开，加入鸡蛋清，用手勺拌匀，倒入抹好油的中盘内，再将中盘放在加入清水的大盘内，然后放入烤炉中烤熟，取出凉后即成。

〔吃法〕 当点心，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，润肺止咳。适用于各型骨质疏松症，对伴有久咳者尤为适宜。

## 18. 牛奶煎肉饺

〔原料〕 牛奶 500 克，猪肥瘦肉 200 克，鸡蛋 4 只，面粉 500 克，酱油 40 克，精盐 3 克，味精 1 克，葱花 20 克，生姜末 3 克，猪油适量。

〔制法〕 将猪肉剁成末，放入盆内，加入葱花、生姜末、酱油、精盐、味精拌匀成馅。将面粉放入盆内，打入鸡蛋，加入牛奶，水（适量）和精盐，搅拌调匀成稠糊状备用。将平锅上火烧热，加入猪油适量，烧热后舀入面糊 50 克，用锅铲摊成圆形薄饼，加上适量肉馅，用锅

铲在半个饼面上摊匀，然后将饼皮对折，使之成半圆形肉饺，煎至上面的饺皮鼓起时再煎另一面，煎至肉饺两面均呈金黄色时，出锅装盘，趁热食用。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 补气养血，抗骨质疏松。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、体质虚弱者尤为适宜。

### 19. 花生冰淇淋

〔原料〕 牛奶 500 克，花生酱 100 克，奶粉 100 克，鸡蛋黄 2 个，熟玉米粉 25 克，奶油、白糖、淀粉、香精各适量。

〔制法〕 将白糖加入蛋黄中搅打。奶粉用少量水调和成糊状，再倒入牛奶中，一起入锅煮沸。在花生酱中加入少量热牛奶，再将蛋黄和糖的混合液注入牛奶里，充分搅打均匀。最后放入玉米粉、奶油、淀粉、香精混合均匀，放入冰箱制成冰淇淋。

〔吃法〕 当冷饮，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脑降脂。适用于各型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症、高脂血症者尤为适宜。

### 20. 酸甜牛奶花生酪

〔原料〕 花生酱 30 克，牛奶 1 瓶，面粉 100 克。

〔制法〕 将面粉炒熟，备用。将牛奶入锅，煮沸后倒出。花生酱放入杯内，先倒入少许牛奶，将花生酱搅散，再缓慢地将牛奶注入花生酱中，边倒边搅匀，直至牛奶加完。然后放入炒熟的面粉调匀，置冰箱冷藏室内冰凉即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脑降脂。适用于各型骨质疏松症，对

伴有健忘、老年性痴呆症、高脂血症者尤为适宜。

## 21. 酸奶什锦果

〔原料〕 酸牛奶 1 瓶，黄瓜、荸荠、哈密瓜、香蕉、梨、苹果、无核蜜橘、糖水菠萝各 50 克，精盐 2 克，白醋 20 克，白糖适量。

〔制法〕 将梨、苹果、荸荠分别去皮、核后切成小方丁，并立即拌上白糖与白醋。黄瓜去子后切成小方丁，加入精盐腌渍 30 分钟，沥干盐水，并用冷开水冲清，拌入苹果、梨、荸荠丁中。哈密瓜去皮、子后切丁块拌入。菠萝切成小方块拌入。蜜橘去皮、络、衣后亦轻轻拌入。最后倒入酸牛奶与香蕉圆片，拌和即成。

〔吃法〕 当点心，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脑降脂。适用于各型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症、高脂血症者尤为适宜。

## 22. 面包盒奶蛋

〔原料〕 鸡蛋 3 个，牛奶 25 克，黄油 35 克，面包 25 克，精盐适量。

〔制法〕 将面包去四边，烤成两面金黄色，洒上溶化的黄油，放在一个盆中。鸡蛋打入碗中，放入牛奶和盐，然后搅拌均匀。将煎盘上火，放入黄油烧热，倒入鸡蛋液，边炒边搅，待其呈稠糊状时即离火，盛入盘中的面包上面即成。

〔吃法〕 当点心，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脑降脂。适用于各型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症、高脂血症者尤为适宜。

### 23. 奶汁洋葱头

〔原料〕 小洋葱头 20 个，牛奶 250 克，鲜奶油 30 克，黄油 50 克，面粉 80 克，精盐、胡椒粉、味精各适量。

〔制法〕 将小洋葱头剥去皮，洗净，放入锅内加适量清水煮熟，捞出备用。取煎盘，加入黄油，用小火烧热，下入面粉混合拌匀，慢慢炒至出香味时，加入烧沸的牛奶将其冲开，边冲边用筷子搅动，制成稠沙司，再加入精盐、胡椒粉、味精及鲜奶油，调好口味，下入小洋葱头烧至微沸 30 分钟后即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，抗动脉硬化，降胆固醇。适用于各型骨质疏松症，对伴有动脉硬化症、高脂血症、冠心病者尤为适宜。

### 24. 奶汁冬瓜

〔原料〕 冬瓜 500 克，水发香菇 75 克，花生油 50 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 20 克，香油 15 克，牛奶 100 克，清汤适量。

〔制法〕 将冬瓜去皮，去子，切成长 4 厘米、宽 1 厘米长的条。香菇洗净，去根，切成小片。锅置火上，放油烧至七成热，下入冬瓜条浸炸 1 分钟至 1 分半钟，见转为透明立即捞出控油。原锅留适量底油，再烧至七成热，下入香菇片煸炒几下，随即放入盐和少许清汤，烧开后倒入牛奶、冬瓜条，放进味精拌匀，再烧开，用湿淀粉勾稀芡，淋入香油，盛入盘内即成奶汁冬瓜条一菜。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，降脂利水。适用于各型骨质疏松症，对

伴有高脂血症、浮肿者尤为适宜。

### 25. 牛奶白菜头

〔原料〕 净白菜头350克,牛奶75克,精制油60克,料酒15克,精盐4克,葱末3克,水淀粉25克,味精2克,高汤75克。

〔制法〕 将嫩白菜去叶、去根,仅用白菜头,切成2厘米长、1.5厘米宽的条,放入沸水锅中煮烂,用漏勺捞出,控干水,放入凉水中过凉,再将白菜条挤去水分,放在平盘中备用。将炒锅置火上,放入精制油40克,再放入葱末炝锅(葱末不要炸老),烹入料酒,加高汤、精盐,将白菜条下锅,用大火烤至汤浓汁少时,放入味精,用牛奶将淀粉和好,倒入锅汤内勾芡,再淋入所剩油,晃锅翻个,出锅,盛入盘中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 养胃清热,补充钙磷及维生素C。适用于各型骨质疏松症,对伴有消化性溃疡病尤为适宜。

### 26. 牛奶花菜

〔原料〕 花菜(花椰菜)250克,牛奶100克,猪油25克,精盐3克,味精2克,鸡油10克,水淀粉15克,汤200克,料酒、白糖各适量。

〔制法〕 将花菜去叶,洗干净,按一朵朵小花掰下,放入开水锅里煮透,捞出放入凉水盆里冲凉,凉后再捞出沥干水分。炒锅上火,放入猪油,待油热后,下入汤、料酒、盐、味精、白糖,随后下入花菜,烧透,下入牛奶,待汤汁微开时,用水淀粉勾芡,淋入鸡油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，防癌抗癌。适用于各型骨质疏松症，尤其适宜癌症患者食用。

## 27. 牛奶萝卜

〔原料〕 小红萝卜 400 克，牛奶 100 克，猪油 15 克，鸡油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 3 克，水淀粉 25 克，鸡汤适量。

〔制法〕 将小红萝卜去根、去皮，洗净，先切成块，再削成栗子大小球，放入沸水锅中煮透，捞出用凉水过凉，再控干水分。炒锅上火，放入猪油烧热，下入鸡汤、味精、精盐、料酒和萝卜球烧透，再下入牛奶、鸡汤烧开，用水淀粉勾薄芡，起锅后淋入鸡油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，止咳化痰，顺气和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有咳嗽痰多、胃痛胃胀者尤为适宜。

## 28. 酸奶芝麻茄子

〔原料〕 茄子 750 克，芝麻 30 克，酸奶油 50 克，蒜泥 40 克，盐 20 克，柠檬汁 10 克，鲜胡椒粉 15 克，辣椒粉少许，精制油 150 克。

〔制法〕 把茄子洗净，削去皮，去蒂，切成小片，用煎盘一个，下精制油烧热，下入茄子片，煎熟取出，凉后放入一容器中加奶油，捣烂，放蒜泥和碾碎的鲜胡椒粉、柠檬汁、辣椒粉和盐调好口味。用小煎盘一个，把芝麻放入，摊开，放入烧炉里，将芝麻烧黄，然后放凉，取一半芝麻，放入茄子泥中，搅拌均匀后，放入盘内，再将另一半芝麻撒在茄子的表面上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，降脂润肠。适用于各型骨质疏松症，对伴有高脂血症、习惯性便秘者尤为适宜。

## 29. 牛奶茄子

〔原料〕 茄子3个（约重800克），牛奶100克，人造奶油25克，土豆50克，葱头25克，花生油50克，面粉、精盐、鸡汤、胡椒粉、味精各适量。

〔制法〕 茄子去蒂，削去皮，洗净，将每个茄子从四面切成四等块，中间不用，再把每块茄子用直刀法隔一刀切透，刀距约5毫米，切成柳叶片。葱头去皮，洗净，切丝。土豆去皮，洗净，切丝。炒锅上火，加入花生油烧热，下入葱头丝煸炒出香味，再放入茄片、面粉、牛奶、奶油、鸡汤、味精，用小火熬汤汁，起锅装入盘内。另起锅上火，加入花生油，待油烧至九成热时，投入土豆丝炸成金黄色，再拌入少许盐和胡椒粉，码放在盘子周围即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，降脂润肠。适用于各型骨质疏松症，对伴有高脂血症、习惯性便秘者尤为适宜。

## 30. 牛奶菠菜

〔原料〕 菠菜750克，洋葱头150克，牛奶300克，黄油6克，面粉5克，精盐、胡椒面、桂皮面各适量。

〔制法〕 菠菜去老叶、杂质，洗净，入沸水锅中氽片刻，捞出后切成3厘米长的段。洋葱去老皮，洗净，切成碎末。用煎盘烧溶黄油，放入洋葱末，炒香后再放入菠菜段炒几下，加入盐、胡椒面、桂皮面，调好口味，混合炒几分钟后停火，盛入盘内。用沙司盘一个，放入黄油烧融，下入面粉，炒出香味，冲入烧至滚沸

的牛奶，边冲边搅动，直到做成白沙司，与菠菜混匀即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，活血补血。适用于各型骨质疏松症。对伴有冠心病、贫血者尤为适宜。

## 31. 牛奶葡萄干炒蛋

〔原料〕鸡蛋1个，葡萄干10克，白糖30克，牛奶120克，樱桃2个，奶油适量。

〔制法〕将鸡蛋磕入碗内，用筷子搅打均匀备用。炒锅置火上，放入少量奶油烧热，倒入鸡蛋炒熟，放入牛奶、白糖、葡萄干，翻炒均匀，用微火略焖片刻。出锅后盛入盘内，放上红樱桃即成。

〔吃法〕当甜点，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴生津，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有心悸、健忘、口干咽痛者尤为适宜。

## 32. 牛奶炒蛋清

〔原料〕鲜牛奶200克，鸡蛋清200克，熟火腿末50克，精制油20克，味精、芡粉、精盐各适量。

〔制法〕将鲜牛奶装入碗中，加入鸡蛋清、精盐、味精、芡粉，用筷子搅拌均匀。炒锅上火，放油烧热，下搅打均匀的牛奶蛋清拌炒，炒至刚断生，呈浓缩状，出锅装盘，撒火腿末围边即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，补气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、体质虚弱者尤为适宜。

## 33. 牛奶冲鸡蛋

〔原料〕 牛奶 250 克,鸡蛋 1 只。

〔制法〕 将鸡蛋打散,冲入牛奶,煮沸即成。

〔吃法〕 随早餐食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、体质虚弱者尤为适宜。

## 34. 橘子奶豆腐

〔原料〕 罐头橘子 100 克,奶粉 75 克,琼脂 5 克,杏仁霜 25 克,白糖 50 克。

〔制法〕 琼脂用清水浸泡。杏仁霜和奶粉用少量水调成浆。平盘洗净(不要刷油)备用。琼脂泡软后捞出,加 500 克水煮化,待琼脂完全溶化后,加入调好的奶粉煮沸过滤后倒入平盘中,冷却至常温再入冰箱中冷藏,凝结成奶豆腐。白糖加清水 500 克,煮开成糖水,入冰箱中冷藏成冰糖水。将奶豆腐放在平盘中,用小刀划成菱形小块,铲入碗内,加冰糖水和橘子即成。

〔吃法〕 当点心,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,润肺止咳。适用于各型骨质疏松症,对伴有久咳者尤为适宜。

## 35. 羊奶冬瓜

〔原料〕 冬瓜 400 克,鲜羊奶 100 克,鲜汤 150 克,精盐 3 克,味精 1 克,白糖 1 克,生姜汁 2 克,湿淀粉 50 克,鸡油 25 克,黄酒 10 克。

〔制法〕 冬瓜去皮、去子,洗净,顺瓜切成约 5 厘米长的条,上笼蒸熟取出,绿皮面向下片成约 0.8 厘米厚的片,整

齐地码放在盘中成两排。锅上火,放入鲜汤和鲜羊奶,加入生姜汁、精盐、味精、白糖、黄酒,将改好刀的冬瓜用手轻轻托入锅中,待开锅后晃锅,淋入湿淀粉勾芡,再淋入鸡油,大翻炒锅即可出锅。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,降脂利水。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血症、浮肿者尤为适宜。

## 36. 奶油卷心菜

〔原料〕 卷心菜 500 克,牛奶 50 克,鲜汤 50 克,湿淀粉 10 克,鸡油 5 克,精制油 200 克(实耗约 50 克),胡椒粉、味精、精盐各适量。

〔制法〕 卷心菜洗净,切丝备用。大火烧锅,放油烧至七成热,把切好的卷心菜下锅过油后捞起,沥油待用。原锅留油 20 克,烧至六成热,将卷心菜下锅,倒入鲜汤,放精盐,翻动一下再放牛奶、味精,用湿淀粉勾芡,盛碟撒胡椒粉,淋鸡油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 养胃清热,补充钙磷及维生素 C。适用于各型骨质疏松症,对伴有消化性溃疡病尤为适宜。

## 37. 鲜奶萝卜球

〔原料〕 牛奶 100 克,白萝卜、胡萝卜、青萝卜各 200 克,精盐 4 克,味精 2 克,鲜汤 250 克,湿淀粉 25 克,精制油 25 克,鸡油 10 克,黄酒适量。

〔制法〕 将 3 种萝卜去皮,洗净,切成大小相等的方块,然后再削成栗子大小的圆球,用开水煮透捞出,用冷水过凉,沥干。炒锅上火,放油烧热,下鲜汤、精盐、黄酒、

味精、萝卜球烧透，再下牛奶，待汤汁微开，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，止咳化痰，顺气和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有咳嗽痰多、胃痛胃胀者尤为适宜。

## 38. 奶油扒油菜心

〔原料〕 油菜心 300 克，熟火腿 25 克，奶油 50 克，油、精盐、味精、料酒、湿淀粉、鲜汤、香油各适量。

〔制法〕 将油菜心洗净，切成 6 厘米长、1 厘米宽的段。火腿切成末。炒锅内加入适量水，烧热，投入油菜心略焯一下。将净炒锅烧热，放入植物油，加入鲜汤、精盐、料酒、油菜心烧开，再淋入味精，用水淀粉勾芡，加入奶油，搅匀，盛入盘中，淋上明油(用香油)，再将火腿末撒在菜上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 养胃清热，补充钙磷及维生素 C。适用于各型骨质疏松症，对伴有消化性溃疡病尤为适宜。

## 39. 蛋奶山楂汤

〔原料〕 山楂 50 克，鸡蛋 2 只，牛奶 250 克，白糖 30 克，玉米粉 10 克，香草油适量。

〔制法〕 将鸡蛋磕入碗中打匀，放入锅内，加入牛奶 50 克，上火煮开。再把另外 200 克牛奶和 10 克白糖搅匀加入，放点香草油搅匀，分盛在 5 个小碗内，放入蒸锅蒸 6 分钟左右，待鸡蛋液牛奶凝固时，取出，凉后放入盘中。山楂放锅内加水煮烂，过滤后再放入锅内，加白糖 40 克、水 50 克，煮开。将玉米粉 10 克加 10 克开水搅匀也放入红果中，再煮开，成稀米汤状，盛

在鸡蛋牛奶盘一侧即成。

〔吃法〕当点心,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,活血化瘀。适用于各型骨质疏松症,对伴有冠心病、体质虚弱者尤为适宜。

## (二)豆类及豆制品

### 1. 甜味豆浆

〔原料〕豆浆 200 毫升,白糖 15 克。

〔制法〕将家庭自制或购买的豆浆煮沸,加入白糖,调匀即成。

〔吃法〕早餐时,趁温热服。

〔功效〕抗骨质疏松,健脑益智。适用于各型骨质疏松症,对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

### 2. 毛豆浆

〔原料〕毛豆 100 克,清水 450 毫升,白糖 20 克。

〔制法〕将新鲜毛豆去荚洗净,加 225 毫升清水,用粉碎机打碎,约 2 分钟,即成汁状,将 225 毫升清水注入锅中,用大火煮沸,倒入豆汁继续用大火烧煮至沸,然后用洁净纱布过滤,在滤液中加白糖,用小火煮沸 5 分钟,离火,凉后放冰箱即成。

〔吃法〕早晚分服。

〔功效〕抗骨质疏松,健脑益智。适用于各型骨质疏松症,对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

### 3. 人造乳

〔原料〕黄豆 30 克,花生 15 克,甜杏仁 6 克。

〔制法〕将黄豆、花生洗净，在清水中浸泡约 10 小时。将杏仁置沸水中略煮，使其皮微皱起，然后捞出，浸入凉水中，脱去种皮，去尖头，放入浸泡黄豆、花生的水中，待浸泡适度时，取出黄豆、花生、杏仁，加水共研磨成浆，滤取浆液，入锅，加清水至 400 毫升，中火煮沸，改用小火慢煨至 300 毫升。

〔吃法〕每日 2 次，每次 150 毫升，温服。

〔功效〕抗骨质疏松，健脑润肺。适用于各型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症、久咳、便秘者尤为适宜。

### 4. 芝麻豆奶

〔原料〕黄豆 40 克，黑芝麻屑 15 克，白糖 30 克。

〔制法〕将黄豆淘洗干净，用 500 毫升清水浸泡 1 夜，然后研磨成浆，用多层洁净纱布滤去豆渣。把豆浆烧至沸腾后，改用小火再煮 20 分钟，加白糖、芝麻屑，搅匀后即成。

〔吃法〕早晚分服。

〔功效〕抗骨质疏松，滋补肝肾，润燥滑肠。适用于各型骨质疏松症，对伴有眩晕、须发早白、便秘者尤为适宜。

### 5. 绿色豆汁

〔原料〕黄豆汁 150 毫升，香菜 25 克，柠檬汁 15 毫升，蜂蜜 20 克。

〔制法〕黄豆汁入锅，大火煮沸。香菜洗净，入沸水锅中焯一下，取出后切碎，用纱布包起来，绞取汁液。将黄豆汁、香菜汁投入粉碎机中，搅打 5 秒钟，然后调入蜂蜜、柠檬汁，调匀即成。

〔吃法〕每日早晨随餐服食。

〔功效〕 抗骨质疏松，生津开胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有食欲不振者尤为适宜。

## 6. 胚芽豆奶

〔原料〕 豆浆150毫升，麦芽糖45毫升，小麦胚芽45克。

〔制法〕 豆浆煮沸后冷却。麦芽糖置容器中，加少许豆浆混合均匀，再加入小麦胚芽，搅匀后，倒入剩余的豆浆，和匀后以大火煮沸即成。

〔吃法〕 每日早晨随餐服食。

〔功效〕 抗骨质疏松，生津开胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有食欲不振者尤为适宜。

## 7. 芹菜豆腐粥

〔原料〕 芹菜20克，豆腐30克，粳米100克，精盐适量。

〔制法〕 先将芹菜洗净切碎，与豆腐和淘洗干净的粳米一同放入沙锅中，加适量清水，用旺火烧开，再用小火煮成粥，加精盐调味即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，平肝降压。适用于各型骨质疏松症，对伴有高血压病者尤为适宜。

## 8. 豆浆粳米粥

〔原料〕 豆浆150毫升，粳米(或小米)50克，白糖少许。

〔制法〕 粳米淘净后入锅，加适量水，大火煮沸后，改用小火煨煮成稠粥，加入豆浆、白糖，搅拌均匀，再煮片刻即成。

〔吃法〕 每日清晨，空腹时温服。

〔功效〕 抗骨质疏松，生津开胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有食欲不振者尤为适宜。

### 9. 牛肉末豆腐羹

〔原料〕 豆腐250克，牛肉末50克，草菇30克，葱花、鸡蛋清、精制油、麻油、精盐、味精、蚝油、胡椒粉、湿淀粉、鲜汤各适量。

〔制法〕 先将豆腐切成小粒，草菇也切成小粒。炒锅上火，放油烧热，下入葱花、牛肉末煸炒几下，然后放入鲜汤、豆腐粒、草菇粒及胡椒粉、蚝油、精盐和味精，再用湿淀粉勾芡，加入鸡蛋清，淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

### 10. 荠菜豆腐素羹

〔原料〕 豆腐500克，荠菜150克，水面筋50克，素鲜汤750克，胡萝卜、熟笋、水发香菇各30克，精制油25克，湿淀粉25克，精盐、麻油、味精、生姜末各适量。

〔制法〕 将嫩豆腐切成小丁，香菇去蒂洗净后切成小丁，胡萝卜洗净焯熟后也切成小丁，荠菜去杂洗净，切成细末，熟笋、水面筋也切成小丁待用。炒锅下油烧至七成热，放入精盐、素鲜汤、嫩豆腐、香菇、胡萝卜、荠菜、熟笋、水面筋，再加入味精、生姜末烧开，用湿淀粉勾芡，出锅前淋入麻油，起锅装入大汤碗内即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，降压利尿。适用于各型骨质疏松症，对伴有高血压病、尿路感染者尤为适宜。

## 11. 香菜拌豆腐

〔原料〕 豆腐 300 克,香菜 30 克,麻油、酱油各 5 克,精盐 3 克,醋、味精、芥末各 1 克,蒜茸 2 克,辣椒油 2 克。

〔制法〕 先将豆腐放在开水中煮透,捞出用冷水过凉,切成片后再切成 3.5 厘米长、0.5 厘米粗的丝。将香菜拣洗干净切成末,与豆腐丝一起放入盘内,加麻油、酱油、醋、精盐、味精、蒜茸、辣椒油、芥末,搅拌均匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,生津开胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有食欲不振者尤为适宜。

## 12. 豆腐花生米

〔原料〕 豆腐 5 块,花生米 100 克,水发黑木耳、胡萝卜、豌豆各 30 克,花椒油 25 克,精盐 3 克,味精 2 克。

〔制法〕 将豆腐放入沸水锅内煮透,捞入凉水内过凉,切成 1.5厘米长、1.2 厘米宽、1.2 厘米厚的丁。再将花生米用凉水泡涨,放入锅内,煮熟后捞出,用凉水过凉。黑木耳洗干净,切成 1 厘米见方的片。胡萝卜刮皮,洗净,切成 1 厘米见方的丁,然后投入沸水中烫一下,用凉水过凉。豌豆放沸水锅内烫一下,捞入凉水内过凉。然后将豆腐丁、花生米、黑木耳片,胡萝卜丁和豌豆放入盆内,加入精盐和味精,浇入热花椒油,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

### 13. 小葱麻油豆腐

〔原料〕 豆腐300克，小葱100克，麻油15克，精盐适量。

〔制法〕 将豆腐用开水烫一下，切成约1厘米见方的丁。小葱洗干净，切成段。将豆腐丁放入盘内，加入葱段、精盐、麻油，拌匀即成。爱吃辣味的，可稍加点辣椒油，味道更佳。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，祛风发汗。适用于各型骨质疏松症，对伴有感冒者尤为适宜。

### 14. 鲜虾仁拌豆腐

〔原料〕 豆腐4块，鲜虾仁75克，香菜末25克，麻油15克，芝麻酱20克，精盐3克，味精1克。

〔制法〕 先将豆腐放入开水锅内烫一下，切成条片。虾仁蒸熟，切碎。将豆腐条码在盘内，上面放虾仁，加入精盐、味精、芝麻酱、麻油，撒上香菜末，拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

### 15. 豆腐拌皮蛋

〔原料〕 豆腐500克，皮蛋3只，麻油10克，精盐3克，味精2克，葱花20克，生姜末5克。

〔制法〕 先将皮蛋洗净，上笼蒸15分钟，凉后剥去壳，切成0.5厘米见方的丁。豆腐用开水烫透，取出切成1厘米见方的丁。将豆腐丁、皮蛋丁放入盘内，加入精盐、味精、麻油、葱花、生姜末，拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴清热。适用于各型骨质疏松症,对伴有烦躁、口干者尤为适宜。

### 16. 小辣椒拌豆腐

〔原料〕 豆腐500克,小辣椒2个,麻油10克,精盐3克,白糖6克,味精2克,大蒜3瓣。

〔制法〕 将豆腐放入沸水锅内烫一下,捞出放入盘内。小辣椒去蒂、去子,洗净,切成末,放在豆腐上面,加入精盐、白糖、味精,拌匀。大蒜剥去外皮,洗净,拍碎剁成蒜茸,放在豆腐上,淋上麻油,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,祛风发汗。适用于各型骨质疏松症,对伴有感冒者尤为适宜。

### 17. 猪肉末拌豆腐

〔原料〕 豆腐500克,猪肉末50克,麻油30克,红油10克,酱油10克,精盐2克,味精1克,黄酒5克,葱花、生姜末各适量。

〔制法〕 豆腐切成1厘米见方的丁,用开水烫一下,装入盘内。将炒锅置火上,放入麻油烧热,下肉末煸炒断生,加入葱花、生姜末,烹入黄酒,再加入酱油、味精、精盐炒匀,淋入红油,倒在豆腐盘内,食时拌匀。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

### 18. 甜面酱豆腐

〔原料〕 豆腐750克，甜面酱50克，麻油50克，精盐、味精、香菜末、葱花、生姜末、蒜茸各适量。

〔制法〕 将豆腐切成1厘米见方的丁，用开水烫透，捞出放入凉开水内，待凉后捞出，沥干水分装盘。炒锅上火，放入麻油烧热，加入葱花、生姜末、蒜茸，倒入甜面酱炒熟，出锅待凉。将炒好的甜面酱倒在豆腐上，再加入精盐、味精、香菜末，拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，生津开胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有食欲不振者尤为适宜。

### 19. 五丁饺

〔原料〕 豆腐300克，豆腐皮4张，水发香菇、熟笋、熟青豆各60克，蘑菇、胡萝卜各30克，素鲜汤100克，面粉、白糖各50克，精制油500克(实耗约100克)，精盐、酱油、味精、生姜末、湿淀粉各适量。

〔制法〕 先将蘑菇、香菇、熟笋、胡萝卜各切成小丁，或剁成茸。豆腐漂洗后放入大碗中，加面粉、精盐、味精、白糖拌成豆腐馅。炒锅上火，放油烧热，下香菇丁、熟笋茸煸炒，再加入豆腐馅、青豆、酱油、味精、白糖、生姜末拌炒为馅。将豆腐皮切成9厘米直径的圆形片摊开，加馅后对折成半月形蛋饺，上笼蒸10分钟取出冷却。炒锅放油，烧至七成热，将蛋饺逐个放入炸至鼓起，皮色金黄，捞出沥油。锅内留适量余油，烧至七成热，投入蘑菇丁、香菇丁、熟笋丁、胡萝卜丁和青豆煸炒，加素鲜汤、酱油、白糖、味精烧开，用湿淀粉勾芡，淋上熟油，起锅后均匀地浇在蛋饺上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾开胃，降脂抗癌。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎、高脂血症、癌症者尤为适宜。

### 20. 豆腐粉丝锅贴

〔原料〕 面粉 500 克，豆腐 150 克，粉丝 100 克，蒜苗 30 克，精盐、味精、葱花、生姜末、精制油各适量。

〔制法〕 将粉丝用温水泡软，洗净剁碎。豆腐放入沸水锅中煮一下，取出沥水，切碎后放油锅内炒一会儿，出锅放盆内。蒜苗洗干净，切碎。将粉丝、蒜苗放入豆腐盆内，加入精盐、味精、葱花、生姜末拌匀成馅。面粉放盆内，加水和成面团，做成饺皮，包馅成锅贴生坯。平锅放油烧热，放入锅贴生坯，加水适量，煎熟即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾开胃，降脂抗癌。适用于各型骨质疏松症，对伴有食欲不振者尤为适宜。

### 21. 豆腐面粉卷

〔原料〕 豆腐 500 克，面粉 400 克，精盐、味精、葱花、精制油各适量。

〔制法〕 先将豆腐下锅稍煮，捞出切碎，下热油锅煸炒，加入精盐、味精、葱花，炒入味成馅。将面粉加水和匀，揉成面团，将面团放案板上擀成大面皮，投上豆腐馅摊匀，卷起面皮成长条，用刀切成豆腐卷坯，贴入热锅，烧熟取出即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补气开胃。适用于各型骨质疏松症，对

伴有乏力、食欲不振者尤为适宜。

## 22. 豆腐鸡蛋汤面

〔原料〕 面条250克,豆腐250克,鸡蛋2只,黄瓜50克,精盐、味精、胡椒粉、醋、鸡汤各适量。

〔制法〕 将豆腐切条。将黄瓜洗净切条。将面条下入沸水锅内,煮至八成熟捞出。锅内放鸡汤烧沸,放入面条、豆腐煮沸。将搅匀鸡蛋下锅内,再放入精盐、味精、胡椒粉、黄瓜条,烧沸后即成。

〔吃法〕 当小吃,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气开胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有乏力、食欲不振者尤为适宜。

## 23. 怪味豆

〔原料〕 蚕豆1 000克,白砂糖500克,饴糖或蜂蜜100克,熟芝麻50克,辣椒粉5克,花椒粉5克,五香粉2克,甜面酱50克,味精3克,精盐2克,白矾10克,精制油、酱油、水各适量。

〔制法〕 蚕豆放入冷水浸泡(夏天要勤换水),取出,剥去蚕豆黑嘴和根芽部的外皮,放入白矾水中(以浸没为准)浸泡10小时左右,取出用清水漂净后,沥干水分。用急火将油烧沸,放入蚕豆,炸10~15分钟,待蚕豆酥脆时即可捞出,沥干油。用少量油将酱炸熟(炸3分钟),铲入盆内冷却。将熟芝麻、辣椒粉、花椒粉、五香粉、味精、盐、酱油,再倒入炸好的蚕豆,搅拌均匀。白糖加水100克,加热溶化后,加入饴糖,熬至115℃,随后将糖浆慢慢浇在拌好辅料的蚕豆上,拌匀即成。

〔吃法〕 当零食,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气开胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有乏力、食欲不振者尤为适宜。

## 24. 豆腐猪肉圆子

〔原料〕 老豆腐 500 克,香菇 30 克,净笋 100 克,猪瘦肉 100 克,精盐、味精、黄酒、面粉、葱花、麻油各适量。

〔制法〕 将用冷水浸泡一天的香菇去蒂、斩碎,净笋斩成米粒状,同混合拌入猪瘦肉末中,加适量精盐、味精调味,捏成 40 个馅心。另将老豆腐捏碎至没有块状,加入适量精盐、黄酒、味精拌匀,分成 40 份,各裹入馅心,团成豆腐圆子,再滚粘上一层面粉,下入烧至 80℃的热水锅中,用中火约烧 20 分钟,待圆子浮上水面,即用漏勺捞出盛入大盆。再从锅里盛原汤一碗,加入精盐、味精、葱花、麻油调味后,浇入圆子盆内即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

## 25. 洋葱豆腐

〔原料〕 豆腐 500 克,洋葱 100 克,花椒粉,大茴香、桂皮粉、生姜、白糖、酱油、黄酒、鸡汤、湿淀粉、味精、精盐、精制油各适量。

〔制法〕 将豆腐切成骨牌块,用油炸成金黄色。洋葱、生姜切成小长方条。炒锅上火,放油烧热,放入洋葱、大茴香、桂皮粉、生姜、花椒粉和酱油炝锅,然后将炸好的豆腐及黄酒、鸡汤、白糖入锅内焖一会儿,见汤不多时放入精盐、味精,用湿淀粉勾芡,出锅即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,活血化瘀。适用于各型骨质疏松症,对伴有冠心病者尤为适宜。

## 26. 青椒豆腐

〔原料〕 豆腐 750 克,青椒 30 克,香菜 10 克,麻油 15 克,精盐 3 克,味精 1 克,葱花适量。

〔制法〕 将豆腐用开水烫透,切成 1 厘米见方的丁。再将青椒用沸水烫一下,与香菜均切成末,放在豆腐丁上,加入葱花、精盐、味精、麻油,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,温胃散寒。适用于各型骨质疏松症,对伴有胃寒疼痛者尤为适宜。

## 27. 四喜豆腐

〔原料〕 豆腐 200 克,猪肉末 200 克,水发海米 10 克,葱花 10 克,生姜末 5 克,蘑菇 25 克,胡萝卜 50 克,香菜 15 克,精盐 3 克,味精 1 克,麻油 5 克,湿淀粉 20 克,精制油 500 克(实耗约 100 克),鲜汤、酱油各适量。

〔制法〕 将海米剁碎。猪肉末放在碗内,加葱花、生姜末、海米末、精盐、味精、麻油搅拌成肉馅。将蘑菇、胡萝卜切成小丁,用开水焯一下,捞出沥干。香菜洗净切成 1 厘米长的段。锅内放油,烧至七成热,将整块豆腐下锅炸至深红色时捞出,每次炸一块,炸完捞出控净油后,在豆腐厚度的 1/3 处用小刀横切一面,挖出里面的白豆腐,将肉馅填进去,再按原形盖上,装盘上笼蒸熟。原锅留适量底油,烧至七成热,将蘑菇丁、胡萝卜丁下锅煸炒,加入鲜汤、酱油和精盐,烧开后

用湿淀粉勾芡，再加点味精、麻油起锅，浇在豆腐上，撒上香菜段即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

## 28. 花生米豆腐

〔原料〕 豆腐300克，炸花生米100克，湿淀粉20克，花椒油6克，精制油500克(实耗约50克)，葱花5克，生姜片、胡椒粉、精盐各3克，味精1克，白糖10克，鲜汤50克。

〔制法〕 将豆腐放开水锅中煮透，捞出后切成小方丁，放入大碗内，加湿淀粉上浆。炒锅上火，放油烧至五成热，将豆腐丁下锅，炸至金黄色捞出沥油。原锅留底油，放葱花、生姜片炝锅，煸出香味后加鲜汤、胡椒粉、精盐、味精、白糖烧开后，用湿淀粉勾芡，再放入豆腐、花生米、快速翻炒，淋入花椒油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

## 29. 蟹肉豆腐

〔原料〕 河蟹100克，豆腐150克，淀粉、精制油、葱花、生姜末、黄酒、精盐、酱油各适量。

〔制法〕 将蟹蒸熟，取出蟹肉，蟹壳煎浓汁。豆腐切成小方块。炒锅上火，加油烧热，先煸葱、生姜，再将豆腐倒入，用旺火快炒，然后将蟹肉及蟹壳汁倒入，并加入黄酒、酱油、精盐等调料，急炒。淀粉用水调成汁，倒

入锅中勾芡，烧开调匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，活血化瘀。适用于各型骨质疏松症，对伴有跌打损伤、瘀血肿痛者尤为适宜。

## 30. 豆腐狮子头

〔原料〕 豆腐300克，水发香菇30克，去皮荸荠、冬笋、熟净栗子各100克，胡萝卜20克，芹菜、青豆各10克，红辣椒2个，饼干粉50克，面粉60克，湿淀粉10克，麻油3克，味精2克，酱油15克，五香粉2克，精盐3克，醋2克，鲜汤200克，精制油500克（实耗约50克）。

〔制法〕 将豆腐放在大碗中，搅拌成泥，放入味精、面粉、酱油、精盐及五香粉搅拌均匀，分成五份，分别沾匀饼干粉，做成"狮子头"状。将冬笋、青豆、栗子、芹菜、荸荠、香菇、胡萝卜均切成碎粒。将辣椒切成细丝。炒锅上火烧热，放油，用旺火烧至八成热，放入"狮子头"，炸至红黄色，捞出沥油，放在盘内。炒锅上火留底油，待油热后放入冬笋、青豆等碎粒，煸炒几分钟，加入鲜汤、酱油、红辣椒、醋和味精。开锅后用湿淀粉勾芡，淋上麻油，将汤倒在"狮子头"上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾开胃，降脂抗癌。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎、高脂血症、癌症者尤为适宜。

## 31. 白菜豆腐

〔原料〕 白菜200克，豆腐100克，精盐2克，味精1克，精制

油6克,湿淀粉10克。

〔制法〕将白菜洗净切成长约3厘米的小片。将豆腐切成小方块。油锅烧热后放入白菜煸炒,半熟后加入清水,淹过白菜,煮沸,然后将豆腐放入,并加精盐、味精,再用湿淀粉勾芡,煮沸即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,补充维生素C,养胃清热。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性胃炎者尤为适宜。

## 32. 海带豆腐

〔原料〕海带100克,豆腐200克,精盐、生姜末、葱花、精制油各适量。

〔制法〕将海带用温水泡发,洗净切成菱形片。豆腐切成大块,放入锅内加水煮沸,捞出切成小方丁。炒锅加油烧热,放入生姜末、葱花煸香,放入豆腐、海带,加适量水,烧沸后改用小火炖,加入精盐,炖约30分钟即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,补碘减肥。适用于各型骨质疏松症,对伴有甲状腺肿大、单纯性肥胖症者尤为适宜。

## 33. 虾米烧豆腐

〔原料〕虾米15克,豆腐500克,笋片15克,蘑菇15克,精盐、味精、胡椒粉、白糖、葱花、精制油各适量。

〔制法〕将虾米、蘑菇分别用温水泡发,去杂洗净。豆腐用沸水烫过,切小块。锅中放油烧热,下葱花煸香,放入豆腐、蘑菇、虾米、精盐、味精、白糖、笋片和适量清水,烧至豆腐入味,撒上胡椒粉,出锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

## 34. 美味沙锅豆腐

〔原料〕 豆腐500克,香菇、冬笋、火腿、熟鸡肉各50克,花菜100克,虾子1克,口蘑、豌豆苗、葱、生姜各25克,鲜汤750克,鸡油5克,熟猪油50克,精盐3克,味精、黄酒各适量。

〔制法〕 将豆腐上笼蒸15分钟,取下凉后切成3厘米长、0.6厘米宽的条状,入沸水锅中焯一下,过凉。花菜去杂洗净,入沸水锅中焯一下,捞出过凉改切成小块。豌豆苗拣洗干净。虾子放入碗中用水浸泡2分钟,洗净泥沙。冬笋、火腿切成排骨片,口蘑切成薄片,香菇冲洗干净,熟鸡肉切成斜刀片。将以上各料放入开水锅中焯一下捞出。炒锅上火,加油烧热,下葱段、生姜片、虾子,煸炒出香后加入鲜汤,锅开后捞出葱、生姜不用,再加入香菇、冬笋、火腿、口蘑、熟鸡肉片、花菜、黄酒、精盐,将锅烧开,下入豆腐条略煮一下,起锅倒入沙锅内,加盖炖至入味,转微火炖15分钟后加入味精,调好口味,撒上豌豆苗,淋上鸡油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

## 35. 银耳烧豆腐

〔原料〕 银耳50克,嫩豆腐250克,香菜叶10克,精盐、味精、麻油、湿淀粉、鲜汤各适量。

〔制法〕将银耳用温水泡发,去杂洗净,放在沸水锅中焯透,捞出均匀地摆放在盘中。嫩豆腐压碎成泥,加入精盐、味精、湿淀粉搅成糊状备用。用羹匙装入调好的豆腐泥,上面撒上香菜叶,上笼蒸5分钟左右,取出均匀地摆在装银耳的盘子里。锅中加入鲜汤、精盐,烧沸后加味精,用少量的湿淀粉勾芡,浇在银耳上即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,滋阴润肺。适用于各型骨质疏松症,对伴有烦热口干、盗汗者尤为适宜。

## 36. 香菇笋片豆腐

〔原料〕水发香菇30克,豆腐400克,笋片10克,熟青菜叶10克,精盐、味精、黄酒、酱油、白糖、葱花、花椒水、鲜汤、湿淀粉、精制油各适量。

〔制法〕将豆腐切成小长方块,放锅中煮沸后捞出,沥干水分。水发香菇去杂洗净,切成片。锅内加油,用葱花煸香,加鲜汤、笋片、香菇、酱油、精盐、黄酒、花椒水、白糖、味精、豆腐,烧沸后改小火烧至豆腐入味,加熟青菜叶,用湿淀粉勾成稀芡即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,健脾开胃,降脂抗癌。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性胃炎、高脂血症、癌症者尤为适宜。

## 37. 青菜烧豆腐

〔原料〕豆腐300克,青菜350克,香菇、玉兰片、熟胡萝卜片、精制油、精盐、酱油、味精、白糖、湿淀粉、花椒水、

黄酒、鲜汤各适量。

〔制法〕将豆腐切成长方片，用开水烫一下取出。青菜切成段。炒锅上火，放油烧热，将青菜入锅翻炒，见熟即将香菇、玉兰片、熟胡萝卜片放入，加半勺鲜汤，加入适量酱油、白糖、精盐、花椒水、黄酒，再将豆腐入锅，见汤不多时放味精，用湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，补充维生素C，养胃清热。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎者尤为适宜。

### 38. 扁豆烧豆腐

〔原料〕豆腐500克，扁豆荚100克，精盐、味精、葱花、生姜末、鲜汤、湿淀粉、麻油、精制油各适量。

〔制法〕将扁豆荚洗净，摘去筋，从中间切一刀，放入沸水锅中焯透捞出，沥干水。炒锅上火，放油烧热，下豆腐块煎至两面金黄时出锅，锅内留适量底油，放葱、生姜煸香，加入精盐、鲜汤烧沸，下豆腐、扁豆荚，烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅装盘即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，健脾止泻。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性腹泻者尤为适宜。

### 39. 肉末口蘑豆腐

〔原料〕猪肉末50克，口蘑20克，豆腐200克，酱油10克，葱花、生姜末、黄酒、精制油各适量。

〔制法〕将口蘑用温水泡洗干净，切成小方丁，泡口蘑的水留用。再将豆腐切成小方块。炒锅上火，放油烧热，下豆腐煎至两面黄，拨在一边，再下葱、生姜、肉末，煸

炒至透,然后将豆腐拨下,加入黄酒、口蘑汤、酱油同烧,烧至入味即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,补气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、精神委靡者尤为适宜。

## 40. 鲫鱼烧豆腐

〔原料〕鲫鱼1尾(约500克),嫩豆腐400克,醪糟汁80克,甜面酱10克,豆瓣辣酱80克,鲜汤、精盐、味精、精制油、酱油、生姜片、蒜片、葱白、湿淀粉各适量。

〔制法〕鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏,洗净。在鱼两侧各划两刀,刀深以破皮为度,并抹上些精盐。豆腐切成长5厘米、宽3厘米、厚1厘米的长方形块,放入沸水中略煮,煮时水中放适量精盐,以保嫩去涩,然后将豆腐捞出放入盛有鲜汤的碗中浸泡。炒锅上火,加油烧至六成热,放入鲫鱼煎炸成黄色,起锅放于盘中。锅内留适量油,放入剁细的豆瓣辣酱,炒红、炒香,加生姜、蒜、鲜汤、酱油、醪糟汁、甜面酱,再放入煎好的鱼,用小火烧约3分钟,再将豆腐下入锅内,烧约3分钟,再将鱼铲出摆盘中。锅内用湿淀粉勾芡,待汁黏稠后,放葱花、味精推匀,浇在鱼身周围即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,健脾利水。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性肾炎水肿、营养不良性水肿者尤为适宜。

## 41. 口蘑冬笋烧豆腐

〔原料〕豆腐300克,水发口蘑20克,罐头鲜蘑20克,净冬笋30克,精盐、味精、黄酒、酱油、白糖、葱花、生姜末、麻

油、湿淀粉、鲜汤、精制油各适量。

〔制法〕 将豆腐切成长方块，放在七成热的油锅中炸至金黄色捞出。水发口蘑去杂质洗净。冬笋切成片，放入沸水锅内焯一下捞出。炒锅放油，烧热后下葱花、生姜末煸香，下口蘑、鲜蘑煸炒一段时间，加入酱油、黄酒、精盐、白糖、鲜汤、豆腐块，用旺火烧沸后改用小火煨烧几分钟，待豆腐入味后加味精，改用旺火加湿淀粉勾芡，淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾开胃，降脂抗癌。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎、高脂血症、癌症者尤为适宜。

## 42. 香椿豆腐卷

〔原料〕 豆腐 200 克，香椿芽 100 克，鸡蛋 100 克，精盐 3 克，味精 2 克，黄酒 2 克，干淀粉适量，精制油 1 000 克（实耗约 60 克）。

〔制法〕 将鸡蛋煎成蛋皮。香椿芽洗净，用开水略烫，切成碎末。豆腐压成泥，加以上调料拌匀。将蛋皮摊开，放入豆腐、香椿泥抹平，包成长方形，入油锅炸至金黄色捞出沥油，改刀装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，生津开胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有食欲不振者尤为适宜。

## 43. 双仁豆腐

〔原料〕 核桃仁 50 克，豆腐 400 克，虾仁 10 克，鸡肉 50 克，猪肥肉适量，鸡蛋 6 只，精制油 500 克（实耗约 60 克），

大米粉、黄酒、精盐、味精各适量。

〔制法〕将核桃仁用温开水浸泡，捞出剥去外衣，放入五成热的油锅中炸至淡黄色，捞出剁成末，放入碗中。将豆腐漂洗干净，切去老皮，制成泥，用洁布包起，挤去水分，放入盛核桃的碗内。猪肥肉、虾仁、鸡肉分别剁成茸，也放入盛核桃的碗中，再加入味精、黄酒、精盐和2只鸡蛋清，调成糊状。再将核桃仁糊放入抹上精制油的盘中，上笼蒸熟后取出，切成长方块，即为核桃仁豆腐生坯。将4只鸡蛋清打入碗中，加入米粉，搅成蛋清糊。炒锅上火，放油烧热，将生坯逐块裹上蛋清糊，下入油锅中，炸至浮起即捞出，待油温升至七成热时再复炸至淡黄色时捞起即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，补肾助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

## 44. 海参奶汁豆腐

〔原料〕水发海参400克，豆腐300克，牛奶150克，鸡蛋3只，水发香菇片15克，青菜心3棵，熟火腿片、熟鸡肉片各30克，黄酒、葱姜汁、味精、精盐、肉汤、猪油、湿淀粉各适量。

〔制法〕在豆腐中加入牛奶、鸡蛋清、味精、精盐搅拌均匀，上笼蒸约20分钟。水发海参切片，用沸水焯一下。炒锅内放入猪油，下海参、黄酒、葱姜汁、精盐、味精、肉汤烧开，再以小火烧焖入味后加火腿片、水发香菇片、青菜心、熟鸡肉片，炖烧片刻，即可用湿淀粉勾芡，起锅装入汤盘，海参放在盘中间，再将蒸好的豆腐放在海参四周即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴清热。适用于各型骨质疏松症,对伴有烦躁、口干者尤为适宜。

## 45. 什锦美味豆腐

〔原料〕 豆腐 200 克,瘦猪肉、火腿、笋尖各 25 克,虾子 5 克,鸡肉 50 克,干香菇 5 克,干虾米 10 克,猪油 5 克,葱花、生姜末、黄酒各 3 克,酱油 15 克,肉汤、味精各适量。

〔制法〕 将水发后加工好的香菇和虾米、火腿、笋尖、鸡肉、猪肉都切成片。豆腐蒸过之后切成方块。炒锅上火,加猪油烧热后,先煸生姜末、虾子,煸后立即放入蒸好的豆腐和切好的肉片、鸡肉片、火腿片、笋片、虾米,略煮一会儿,倒入酱油、黄酒,略炒,加入肉汤,待烧开后倒入沙锅内,放在小火上煮约 10 分钟,再加入味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

## 46. 松子仁香菜豆腐

〔原料〕 嫩豆腐 350 克,松子仁 60 克,香菜末 50 克,精盐 3 克,黄酒 5 克,葱花、生姜末各 10 克,精制油 300 克(实耗约 75 克),熟鸡油 10 克,湿淀粉适量。

〔制法〕 将豆腐切成松子仁大小的丁。松子仁入温油锅汆至金黄色捞起沥油。炒锅上火,烧热加底油,下葱花、生姜末炒香,加入豆腐丁、精盐、黄酒,炒透后下入味精、松子仁,用湿淀粉勾薄芡,淋入鸡油,起锅装盘,

撒上香菜末即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴清热。适用于各型骨质疏松症,对伴有烦躁、口干者尤为适宜。

## 47. 干贝豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克,干贝 50 克,白酱油 2 克,鸡汤 500 克,味精 2 克。

〔制法〕 豆腐去皮,用预先做好的铝制圆粒模具插进豆腐,然后脱出豆腐放在清水中成珍珠状。干贝用温开水泡开,捞起放入汤碗中,放入鸡汤,上笼用旺火蒸至干贝熟烂,再将干贝捞出另用,干贝汁中加入白酱油、味精。将豆腐粒放入沸水锅内,煮至豆腐粒浮起,立即捞出,放入干贝汁中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补钙健脾。适用于各型骨质疏松症。

## 48. 奶汁冬瓜蛋糕

〔原料〕 豆腐 50 克,冬瓜 250 克,素鲜汤 100 克,精制油 50 克,湿淀粉、味精、胡椒粉、葱花、生姜丝、食用黄色素、麻油、精盐各适量。

〔制法〕 冬瓜去皮、去子,切薄片在开水中烫一下。将豆腐在开水中焯好捞出,凉后碾成泥,和湿淀粉、精盐、味精一同拌和均匀,再加入食用黄色素,放入笼中蒸 5 分钟,取出即成假蛋糕,将蛋糕切成片。炒锅上火,加油烧热后炸葱姜,放入冬瓜片炒几下,再放入素鲜汤、蛋糕和所有的调料,入味后,勾成琉璃芡即成,浇上麻油则味道更美。

〔吃法〕 当点心,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾利水。适用于各型骨质疏松症,对伴有营养不良性浮肿者尤为适宜。

## 49. 虾子榨菜豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克,虾子 10 克,榨菜 20 克,青菜叶 50 克,精制油 30 克,精盐、白糖、黄酒各 3 克,味精 1 克。

〔制法〕 豆腐用清水洗净,切成小方块。榨菜洗净后切成小丁。青菜叶洗净后用精盐腌 10 分钟后取出,切成细末。炒锅上火烧热,倒入油,待油七成热后倒入虾子稍炸一下,放入豆腐煸炒几下后加黄酒、精盐、白糖和水(50 克),盖上锅盖,煮开后改用中火煮几分钟,加榨菜丁和青菜末,待再开锅后停火,加味精拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

## 50. 海参豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克,水发海参 50 克,鸡肉 50 克,鸡汤 100 克,青菜、香菇、玉兰片、火腿片、精盐、味精、花椒水、黄酒各适量。

〔制法〕 将海参、鸡肉均切成薄片,用开水烫一下,放入沙锅,再加鸡汤,上火煮。豆腐切成四大片,放入沙锅,同时放入香菇、青菜、玉兰片、火腿片,再加上各种调料炖熟即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴清热。适用于各型骨质疏松症,对

伴有烦躁、口干者尤为适宜。

## 51. 炸海米豆腐丸子

〔原料〕 豆腐 750 克,面粉 150 克,海米末 30 克,花椒粉、葱花、生姜末、精盐、精制油各适量。

〔制法〕 将豆腐、海米末、花椒粉、葱花、生姜末、精盐、面粉放在一起拌匀,做成丸子。锅内多放油,烧至八成热,将丸子下锅炸至金黄色,取出即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、性欲减退者尤为适宜。

## 52. 莴苣火腿拌豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克,莴苣 200 克,火腿、葱、精盐、白糖、酱油、醋、麻油、味精各适量。

〔制法〕 莴苣去皮,同豆腐、火腿一起均切成 1 厘米左右见方的丁。豆腐切好后入开水锅中烫一下捞出。葱切末备用。莴苣丁用精盐腌一会儿,然后去掉水分。将豆腐丁、莴苣丁、火腿丁放在一起,葱花撒在上面,再放精盐、白糖、味精、酱油、醋、麻油,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,镇静安眠。适用于各型骨质疏松症,对伴有失眠多梦者尤为适宜。

## 53. 鱼松拌豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克,鱼松 60 克,黄瓜 50 克,葱花、精盐、味精、精制油、麻油各适量。

〔制法〕将豆腐用开水烫过,除去表面硬皮,用筛箩过细。锅内放适量油,下入葱花煸香,浇在豆腐上,然后再撒上精盐、味精、麻油和鱼松,拌匀。黄瓜从中间剖开,顶刀切成半圆片,均匀地码在豆腐周围作点缀即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,健脾降脂。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血症、食欲不振者尤为适宜。

### 54. 黄瓜红油拌豆腐

〔原料〕豆腐 250 克,水发黑木耳 50 克,黄瓜 100 克,葱、红油、花椒油、醋、味精、酱油、精盐、白糖、麻油各适量。

〔制法〕将豆腐切成丁,黄瓜切粒,发好的黑木耳、葱也切成同样大小的丁。锅内加水烧开,将切好的原料入锅烫一下捞出。将红油、麻油、花椒油、酱油、醋、精盐、白糖、味精调匀,浇在烫过的原料上即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,健脾降脂。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血症、食欲不振者尤为适宜。

## (三)食用菌类

### 1. 香菇陈皮奶饮

〔原料〕香菇 25 克,陈皮 10 克,红枣 10 枚,牛奶 50 克。

〔制法〕将香菇用温水泡发,洗净切碎,与洗净的红枣、陈皮一同放入锅中,加清水煎取汁液,再与牛奶混匀即成。

〔吃法〕随早餐饮用。

〔功效〕抗骨质疏松,降脂养胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血、慢性胃炎者尤为适宜。

### 2. 黑木耳猪肉白菜粥

〔原料〕 水发黑木耳、粳米各100克,猪肉末、白菜心各50克,虾米25克,精盐7克,味精2克,麻油20克。

〔制法〕 将黑木耳、白菜心洗净切细丝。虾米洗净放入碗中。炒锅上火,下麻油,入白菜心、猪肉末、黑木耳煸炒,调入精盐和味精,盛入碗中。粳米淘洗干净入锅,加水煮粥,粥成后加入碗中的备料,调和即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 补充钙磷,益气助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、阳痿乏力者尤为适宜。

### 3. 黑木耳红枣粥

〔原料〕 黑木耳30克,红枣10枚,粳米100克,冰糖20克。

〔制法〕 将黑木耳放入冷水中泡24小时,摘去蒂,用清水洗净,撕成小块。红枣用温水泡软,洗净。粳米用清水淘洗干净。锅上旺火,放清水适量烧沸,下粳米、红枣烧沸,改用小火,放入黑木耳、冰糖慢炖成粥。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 补充钙磷,益气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、心悸者尤为适宜。

### 4. 口蘑鸡蛋面

〔原料〕 面粉300克,口蘑25克,鸡蛋3只,青菜心2棵,鲜汤1 000克,精盐3克,味精2克,鸡油、麻油各10克,黄酒15克。

〔制法〕 将面粉与鸡蛋和匀,加适量的水揉和,使其成为硬韧的面团,再将面团擀成薄片,叠起并切成韭菜叶宽的

面条。将口蘑洗净，用冷水泡发1小时，切成与面条相同宽度的丝。将泡口蘑的水(取清液)倒入锅内，烧沸后投入面条，煮熟后加入口蘑丝、青菜心、精盐、黄酒、味精、麻油，烧滚片刻再淋上鸡油即成。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 补充钙磷，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、心悸者尤为适宜。

### 5. 香菇鸡蛋饼

〔原料〕 鲜蘑菇300克，鸡蛋1 000克，葱头50克，黄油100克，奶油150克(或牛奶300克)，精制油250克，精盐适量。

〔制法〕 葱头洗净，剥去外皮，切成丝，用黄油炒至微黄时，放入洗净的鲜蘑菇片炒透，放入奶油搅匀，微沸后加适量精盐，调好味成鲜蘑馅。将鸡蛋磕入盆内，用筷子打匀，放精盐调匀成蛋液。煎盘上火，放油烧热，倒入鸡蛋液，摊成圆饼，待其将凝结时，在其中央放上蘑菇馅，煎成金黄色的蛋饼即成。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 补充钙磷，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血、心悸者尤为适宜。

### 6. 炸蘑菇饼

〔原料〕 蘑菇、水发香菇各500克，熟笋丝300克，面粉1 000克，精制油500克(实耗约50克)，精盐、白糖、味精、鲜汤、麻油、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将蘑菇、香菇洗净后切成丝。炒锅烧热后放入植物油100克，烧至七成热时，放蘑菇丝、香菇丝、熟笋丝

煸炒,加入精盐、白糖、鲜汤烧透,再加味精,用湿淀粉勾芡,淋上麻油拌匀,即成三丝馅心。将面粉加水适量,搅拌成面浆。炒锅烧热,用油滑锅后,放入面浆,摊成厚薄均匀的圆形皮子,共摊 15 张。将皮子包上三丝馅心。将炒锅烧热,放油烧至六成热,将做好的饼下油锅炸,炸时不能翻动,只能用手勺在油锅里不断地将油浇在饼上面,炸至两面呈金黄色,捞起沥去油,放在消过毒的砧板上,用刀在面上轻轻拍一下,使馅心铺到四周的角上,然后顺长向从中间切开,再横切成 12 块,整齐地放在盘中即成。

〔吃法〕当主食,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,降脂减肥。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血症、单纯性肥胖症者尤为适宜。

### 7. 黑木耳豆面饼

〔原料〕黑木耳 30 克,黄豆 200 克,红枣 200 克,面粉 250 克。

〔制法〕将黑木耳洗净,加水泡发,用小火煮熟烂。黄豆炒熟,磨成粉。红枣洗净,加水泡涨后,置于锅内,加水适量,用旺火煮开后转用小火炖至熟烂,用筷子剔除皮和核。将红枣糊、黑木耳羹、黄豆粉一并与面粉和匀,制成饼,在平底锅上烙熟即成。

〔吃法〕当主食,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,降脂减肥。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血症、单纯性肥胖症者尤为适宜。

### 8. 冰糖蒸黑木耳

〔原料〕黑木耳 10 克,冰糖 20 克。

〔制法〕将黑木耳用清水浸泡 24 小时,摘去蒂,漂洗干净,然

后放入碗内,加冰糖上笼蒸约 40 分钟即成。

〔吃法〕 当甜点,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,降脂利肠。适用于各型骨质疏松症,对伴有高脂血症、习惯性便秘者尤为适宜。

### 9. 香菇海参包

〔原料〕 水发香菇、水发海参、猪肉各 150 克,熟鸡肉、火腿肉、玉兰片各 25 克,面粉 1 000 克,面肥 250 克,酱油、味精、精盐、花椒粉、碱水、生姜末、葱花、海米、麻油各适量。

〔制法〕 将香菇、海参、玉兰片洗净后均切成丁。熟鸡肉、火腿肉也切成丁。猪肉洗净后剁成茸。以上各料及海米共入盆内,加酱油、麻油、花椒粉、精盐、味精、葱花、生姜末、麻油搅拌成馅。面粉内加碱水、面肥、温水和成发酵面团,待面团发酵后搓成 3 厘米粗的长条,按常规做成包子。将包子放入蒸笼内,用旺火蒸约 10 分钟即成。

〔吃法〕 当甜点,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾益精。适用于各型骨质疏松症,对伴有神经衰弱、阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 10. 芝麻拌黑木耳

〔原料〕 水发黑木耳 125 克,白芝麻 30 克,麻油 10 克,精盐、味精、胡椒粉各适量。

〔制法〕 将白芝麻洗净后晒干,炒熟研末。再将发好的黑木耳洗净,用开水焯一下,捞入凉水中,沥去水后装盘。取碗一个,放入精盐、味精、胡椒粉、麻油各适量,用适量冷开水调匀,浇在盘中的黑木耳上,撒上白芝麻

末即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,滋阴润肠。适用于各型骨质疏松症,对伴有眩晕、须发早白、习惯性便秘者尤为适宜。

## 11. 黑木耳鸡血豆腐

〔原料〕 水发黑木耳100克,鸡血250克,嫩豆腐500克,笋片30克,葱花、生姜末、酱油、黄酒、鲜汤、猪油、湿淀粉、花椒油各适量。

〔制法〕 将豆腐和鸡血切成小方块,在开水锅内浸透,捞出沥去水分,再将鸡血和豆腐放在用湿冷布铺的案板上,将布的四角往中心折叠,成方包形,上面放一木块,再用石块压住,凉后去掉石块、木板,解开布包,呈槟榔状,切成2厘米见方的块。黑木耳洗净撕碎,笋片切成雪花片。锅内放入猪油至热,将豆腐块和配菜放入锅内,加入葱花、生姜末、酱油、黄酒、鲜汤、搅匀,汁浓时用湿淀粉勾芡,淋上花椒油后装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,益气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、心悸者尤为适宜。

## 12. 鲜蘑菇炒洋葱

〔原料〕 鲜蘑菇300克,洋葱100克,精制油30克,香菜末、精盐各适量。

〔制法〕 将蘑菇洗净,放入沸水中略焯后捞出,沥去水,用刀切成块,再加精盐适量拌匀。洋葱去皮,洗净后切成薄片。炒锅上小火,放油烧热,下蘑菇块煎至外皮微脆时,下洋葱片炒熟,出锅装盘,撒上香菜末即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,活血化瘀。适用于各型骨质疏松症,对伴有冠心病者尤为适宜。

### 13. 蟹肉鲜蘑

〔原料〕鲜蘑菇 500 克,蟹肉 250 克,鸡蛋 1 只,精制油 100 克,鲜汤、精盐、味精、黄酒、生姜汁、胡椒粉、湿淀粉、麻油各适量。

〔制法〕将蘑菇、蟹肉洗净。炒锅上中火,放油烧热,烹入黄酒,加鲜汤、精盐、蘑菇煨片刻,起锅倒入漏勺沥去汁。在锅内放麻油适量,烹入黄酒,加精盐、鲜汤、味精,倒入蘑菇再煨片刻,用湿淀粉勾芡炒匀,装入盆中。炒锅再上火,将麻油烧热,烹黄酒,加精盐、鲜汤,倒入蟹肉煮沸,加入胡椒粉,用湿淀粉勾薄芡,倒入搅匀的鸡蛋清,淋上麻油炒匀,出锅装在蘑菇上即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,益气助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 14. 木耳核桃仁豆腐

〔原料〕黑木耳 30 克,核桃仁 7 个,豆腐 200 克,精盐、味精、麻油各适量。

〔制法〕将黑木耳水发洗净,核桃仁去皮洗净,再与豆腐一同放入沙锅内,加适量水,炖熟后加精盐、味精调味,淋上麻油即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,益气助阳。适用于各型骨质疏松症,对

伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 15. 黑木耳炒卷心菜

〔原料〕 水发黑木耳 150 克,卷心菜 250 克,米醋、白糖、鲜汤、精盐、湿淀粉、精制油各适量。

〔制法〕 将黑木耳洗净,去杂质,沥干水。卷心菜去老叶,洗净,沥干水,切成骨牌形片。炒锅上旺火,放油烧至八成热,下黑木耳、卷心菜煸炒,加精盐、白糖、鲜汤烧开后,用湿淀粉勾芡,最后放米醋,起锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,补肾壮阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有耳聋健忘者尤为适宜。

### 16. 黑木耳炒毛豆

〔原料〕 水发黑木耳 250 克,嫩毛豆 100 克,鲜汤 750 克,酱油、湿淀粉、精盐、味精、精制油、麻油各适量。

〔制法〕 将黑木耳洗净去蒂,沥净水。嫩毛豆洗净,入沸水锅中略焯捞出,倒入冷水中过凉,沥干水。汤锅上旺火,放油烧热,下毛豆、黑木耳煸炒片刻,加鲜汤烧沸,放精盐、味精、酱油,用手勺撇去浮沫,加湿淀粉勾芡,淋上麻油,起锅装入大汤碗内即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,益气增力。适用于各型骨质疏松症,对伴有体虚乏力者尤为适宜。

### 17. 黑木耳豆腐丸子

〔原料〕 豆腐 300 克,水发黑木耳、淀粉、清白面粉、水发黄花

菜、水发玉兰片、胡萝卜各 50 克，绿叶菜 25 克，精盐、葱花、生姜末、味精、胡椒粉、精制油、麻油、素鲜汤各适量。

〔制法〕将黑木耳、玉兰片、黄花菜、绿叶菜、胡萝卜分别拣洗干净，切成长 1 厘米的细丝，拌匀，平摆在大平盘内。豆腐碾成细泥状，加淀粉、精白面粉、葱花、生姜末、味精、精盐、胡椒粉、精制油调成馅，用手捏成小丸子，滚上以上丝料，放在另一个平盘内，上笼蒸熟，取出后装入大碗内。炒锅上旺火，放油烧热，下葱花、生姜末炸香，放入素鲜汤、精盐、味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，浇在丸子上即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕补充钙磷，益气增力。适用于各型骨质疏松症，对伴有体虚乏力者尤为适宜。

## 18. 鲜口蘑炒豌豆

〔原料〕鲜口蘑 100 克，鲜嫩豌豆 150 克，酱油、精制油、精盐各适量。

〔制法〕剥好豌豆。鲜口蘑洗净切成小丁。炒锅上火，放油烧热，将鲜蘑丁、豌豆、酱油、精盐等一同放入锅中，用旺火快炒，炒熟即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕补充钙磷，益气增力。适用于各型骨质疏松症，对伴有体虚乏力者尤为适宜。

## 19. 口蘑豆腐

〔原料〕口蘑 35 克，豆腐 200 克，鸡蛋 1 只，鲜青菜丝 20 克，鸡蛋皮丝、火腿丝、玉兰片丝各 15 克，淀粉、精盐、味

精、胡椒粉、鲜汤各适量。

〔制法〕将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、味精、精盐等制成糊。将口蘑洗净，用清水泡发（浸泡的水留下备用），然后取出口蘑用精盐搓揉，洗去泥沙，切成薄片，抹上淀粉细末，涂上糊后置于小碟中。将鸡蛋皮丝、鲜青菜丝、火腿丝、玉兰片丝铺于糊上，做成菊花形，放入笼内蒸熟，取出小碟移装碗内，再用留下的浸泡口蘑水加鲜汤烧开，浇入碗内即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕补充钙磷，益气增力。适用于各型骨质疏松症，对伴有体虚乏力者尤为适宜。

## 20. 口蘑烩牛脊髓

〔原料〕熟白牛脊髓 150 克，水发口蘑 100 克，味精 1 克，淀粉 15 克，麻油、酱油、黄酒各 10 克，鲜汤 300 克，浸口蘑汤 50 克，精盐适量。

〔制法〕将口蘑拣洗干净，切成片。熟白牛脊髓切成段。再将口蘑片、牛脊髓段分别放入开水锅中焯透，捞出沥去水。将汤锅置于火上，加入鲜汤、浸口蘑汤、味精、黄酒、酱油、精盐、牛脊髓段、口蘑片，待汤烧开时，撇去浮沫，用淀粉勾成流汁，淋上麻油，出锅盛入碗中即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，补肾填精。适用于各型骨质疏松症，对伴有老年性痴呆症、健忘者尤为适宜。

## 21. 香菇烧白菜

〔原料〕香菇 25 克，白菜 200 克，精盐 3 克，味精 1 克，麻

油适量。

〔制法〕香菇水发去蒂洗净，切成小片。白菜洗净切成3厘米长的段。炒锅上火，放油烧热，放入白菜炒至半熟，再放入香菇、精盐、味精，加点肉汤或水，盖上锅盖，烧烂即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴养胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎者尤为适宜。

## 22. 鲜奶扒香菇菜心

〔原料〕香菇50克，大青菜心500克，火腿、水海米各25克，葱15克，生姜2克，鲜牛奶100克，面粉5克，精盐4克，味精0.2克，鲜汤200克，湿淀粉20克，黄酒、麻油各10克，精制油500克(约耗50克)。

〔制法〕将菜心洗干净，根部削尖，切成1寸长的十字刀口。香菇切成2片。火腿切成花刀长片。葱姜切成末。炒锅上火，放油烧至七成热，投入菜心过油，倒入漏勺中，沥净余油，整齐地摆在盘中待用。炒锅上火，加麻油5克，烧热后投入葱姜末，烹入鲜牛奶，搅至油和牛奶融合，加入鲜汤，用手勺搅成乳白色，将菜心推入锅中，投入火腿片、香菇片、海米，加入精盐、黄酒、味精，烧开后移小火上，加盖继续烧，见汤汁不多时再移旺火上，用湿淀粉勾芡，淋入热油，将菜心翻身，转动炒锅，淋上麻油出锅推入盘中，将香菇片、火腿片摆在菜心上面即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴养胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎者尤为适宜。

## 23. 香菇虾皮

〔原料〕 水发香菇150克,虾皮50克,黄酒、精制油、鲜汤、葱、生姜、酱油、湿淀粉、麻油各适量。

〔制法〕 将香菇洗净去蒂,挤干水分。虾皮洗净。葱、生姜洗净后切成末。炒锅上中火,放油烧热,下虾皮炒香,随即加入葱花、生姜末、酱油、黄酒,倒入香菇、鲜汤,烧开后改成小火慢慢煨烂,转为大火用湿淀粉勾芡,淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴养胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性胃炎者尤为适宜。

## 24. 香菇烧菜花

〔原料〕 菜花250克,香菇25克,鲜汤200克,精盐3克,味精2克,精制油、鸡油、淀粉各10克,葱花、生姜末各适量。

〔制法〕 将菜花洗净切成小块,下沸水锅中焯透。香菇水发待用。精制油烧热后,放入葱花、生姜末,炒出香味,再放精盐、味精、鲜汤,烧开后将葱、生姜捞出,将菜花、香菇分别码入锅内,用微火稍煨,入味后淋入淀粉和鸡油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴养胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性胃炎者尤为适宜。

## 25. 香菇淡菜

〔原料〕 水发香菇、笋片各50克,水发淡菜300克,精盐、黄

酒、味精、酱油、湿淀粉、麻油、鲜汤、精制油各适量。

〔制法〕 将淡菜用温水洗净,放入碗内,加入鲜汤,上笼蒸透。炒锅上火,放油烧热,再放入鲜汤、黄酒、精盐、味精、酱油、香菇片、笋片、淡菜,烧入味后用湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,益肝肾,降血压。适用于各型骨质疏松症,对伴有眩晕、盗汗、阳痿、高血压病者尤为适宜。

## 26. 香菇炖红枣

〔原料〕 红枣 10 枚,干香菇 20 枚,精盐、黄酒、味精、生姜片、精制油各适量。

〔制法〕 将红枣、香菇用温水泡发并洗净,再取有盖的炖盅 1 只,放入澄清过滤的泡发香菇的水、香菇、红枣、精盐、鼓掌精、黄酒、生姜片和适量植物油,盖上盅盖,上笼蒸炖 1 小时左右即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充钙磷,益气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、心悸者尤为适宜。

## 27. 香菇烧蛏干

〔原料〕 水发蛏干、鸡肉各 250 克,水发香菇 25 克,精盐、黄酒、味精、酱油、湿淀粉、精制油、鲜汤各适量。

〔制法〕 蛏干去杂洗净,下沸水锅中焯一下,使其伸展。鸡肉剁成茸,抹在蛏干上,摆放盘内,上笼蒸透。炒锅上火,放油烧热,再放入鲜汤,下入蛏干、笋片、香菇片、黄酒、精盐,烧沸后改为小火炖至蛏干入味,用湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 补充钙磷，益肝肾，降血压。适用于各型骨质疏松症，对伴有眩晕、盗汗、阳痿、高血压病者尤为适宜。

## 28. 香菇煮扁豆

〔原料〕 香菇、冬笋片各 50 克，扁豆 200 克，麻油、酱油、鲜生姜、鲜汤、湿淀粉、味精各适量。

〔制法〕 香菇用温水浸泡，去蒂，洗净后切成厚片。扁豆洗净后摘去筋，切成两段，放入沸水中煮一下，放入凉水中浸泡片刻，捞出沥干水分。炒锅上火，放入麻油透量，下生姜末炸香，加精盐、酱油、鲜汤，烧开后下香菇片、冬笋片、扁豆，爆煮 3 分钟，加味精、湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾养胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性腹泻者尤为适宜。

## 29. 香菇焖栗子

〔原料〕 水发香菇 100 克，栗子 150 克，绿叶菜、精制油、湿淀粉、麻油、白糖、味精各适量。

〔制法〕 香菇洗净去蒂。在栗子上横划一刀，划至栗肉的4/5，放入沸水锅中，待壳裂开时，迅速剥去壳、衣。炒锅上中火，放油烧热，下香菇、栗子、白糖和适量清水烧沸，加味精，改用小火焖 3 分钟，放绿叶菜，用湿淀粉勾芡，淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松；补肾强腰。适用于各型骨质疏松症，对伴有腰膝酸软、下肢乏力者尤为适宜。

### 30. 蘑菇烧萝卜

〔原料〕 蘑菇100克,萝卜500克,精盐1克,味精1.5克,湿淀粉、麻油各15克,鲜汤200克。

〔制法〕 将萝卜洗净,切成2.5厘米长的圆柱状,放入锅中加清水烧沸,煮软后捞出。炒锅上火,加入鲜汤、萝卜、精盐、味精、蘑菇烧至入味,再用湿淀粉勾芡,起锅时淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,理气化痰。适用于各型骨质疏松症,对伴有胃胀、咳嗽痰多者尤为适宜。

### 31. 蘑菇炒蜗牛

〔原料〕 鲜蘑菇100克,活蜗牛200克,麻油、黄酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱花、生姜末、蒜茸、胡椒粉、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将人工喂养的活蜗牛先养2天,然后放入20%的精盐水中浸泡15分钟,再放入沸水中煮10分钟,使蛋白质凝固,减少其流失。将蜗牛肉切成片。蘑菇洗净切片。炒锅上旺火,加入麻油,投入葱花、生姜末、蒜茸,略炸,放入蜗牛片、蘑菇片,煸炒,加黄酒、酱油、白糖,烧沸,再加味精,用湿淀粉勾芡,淋上麻油,撒上胡椒粉即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,化痰定喘。适用于各型骨质疏松症,对伴有支气管哮喘者尤为适宜。

### 32. 香菇紫菜汤

〔原料〕 水发香菇、鲜笋、豆腐干各40克,紫菜25克,鲜汤

1 000克，精制油 20 克，麻油 10 克，酱油 15 克，精盐、味精、生姜末各适量。

〔制法〕 将紫菜洗净掰碎。豆腐干、水发香菇、鲜笋均切成细丝。炒锅上火，放油烧至七成热，下入鲜汤，再将香菇丝、笋丝、豆腐干丝、紫菜放入，加入酱油、味精、生姜末，汤沸时淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾健脑。适用于各型骨质疏松症，对伴有高脂血症、健忘者尤为适宜。

## 33. 鲜蘑虾子汤

〔原料〕 鲜蘑菇 250 克，虾子(干品)30 克，鲜汤 400 克，鸡油 50 克，黄酒、味精、湿淀粉、白糖、葱花、生姜末、精盐、胡椒粉各适量。

〔制法〕 蘑菇去根，洗净后切成片，在开水中焯一下，捞出沥去水。虾子放在碗内，用温水泡一下，捞出再泡入凉水中。炒锅烧热，加鸡油，烧至六成热时，下葱花、生姜末炸香，再将沥干水的虾子放入锅中，炸出香味，烹入黄酒，加入鲜汤、味精、白糖、精盐、蘑菇片，烧沸后转用小火烧片刻，用湿淀粉勾芡，起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾填精。适用于各型骨质疏松症，对伴有老年性痴呆症、健忘者尤为适宜。

## 34. 鲜蘑干贝汤

〔原料〕 鲜蘑菇 250 克，干贝 120 克，鲜汤 1 000 克，葱花、生姜末、精制油、黄酒、精盐、味精、鸡油各适量。

〔制法〕 干贝剔去筋，洗净后放入碗内，加适量清水，上笼蒸

20 分钟。炒锅上火，放油烧热，下葱花、生姜末略炒，再加鲜汤、黄酒、干贝、蘑菇、精盐、味精，用小火炖约 10 分钟，淋上鸡油，装入汤碗即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕补充钙磷，益肝肾，降血压。适用于各型骨质疏松症，对伴有眩晕、盗汗、阳痿、高血压病者尤为适宜。

### 35. 黑木耳泥鳅汤

〔原料〕水发黑木耳 50 克，泥鳅 200 克，笋片 25 克，精盐、黄酒、葱段、生姜片、味精、精制油各适量。

〔制法〕用热水洗去泥鳅鱼的黏液，剖腹去内脏，放油锅内稍煎。锅中注入适量清水，放入泥鳅、黄酒、精盐、葱段、生姜片、黑木耳、笋片，煮至肉熟烂，加味精调味即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，护肝益胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性肝炎、慢性胃炎者尤为适宜。

## （四）蔬菜类

### 1. 芝麻酱拌萝卜

〔原料〕小萝卜 500 克，胡萝卜 100 克，芝麻酱、精盐、麻油、醋各适量。

〔制法〕萝卜、胡萝卜去根、去叶，刷洗干净，切成细丝，放在盘内。在芝麻酱里放入精盐，用凉开水调匀，浇在萝卜丝上，淋上麻油、醋，拌匀即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕补充钙质，补维生素，开胃化痰。适用于各型骨质疏松症，对食欲不振、咳嗽者尤为适宜。

## 2. 萝卜拌海蜇皮

〔原料〕 海蜇皮 100 克,萝卜 200 克,精制油 50 克,葱 15 克,白糖 5 克,味精 1 克,精盐 2 克,麻油 10 克。

〔制法〕 将萝卜洗净,切成细丝,用精盐拌透。海蜇皮切丝,用凉水冲洗,再用冷开水漂清,挤干,与萝卜丝一起放碗内散开。炒锅上火,放油烧热,下葱花炸香,趁热倒入碗内,加白糖、味精、麻油拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴清热。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性支气管炎者尤为适宜。

## 3. 蜜渍胡萝卜

〔原料〕 胡萝卜 500 克,白砂糖 400 克,柠檬酸 3 克,麻油、水适量。

〔制法〕 将经过挑选的胡萝卜洗净,削去表皮,切成 1～2 毫米厚的片,放入开水中煮沸,15 分钟后捞出,用清水冲洗,然后沥干,备用。取 300 克糖、500 克水和 2 克柠檬酸加热至沸,将胡萝卜片放入糖液中煮沸,10 分钟后停火,糖渍 1 天,再将胡萝卜加热煮沸,并加入剩余的白砂糖与 1 克柠檬酸,煮沸 20 分钟后停火,淋入麻油,浸渍 1 天,沥干糖液即成。

〔吃法〕 当甜点,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴清热。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性支气管炎者尤为适宜。

## 4. 西红柿冻

〔原料〕 西红柿 500 克,白糖 100 克,琼脂 5～10 克,水适量。

〔制法〕 西红柿用水洗净，用热水烫一下，放入家用多功能食品加工机中打浆，用纱布过滤，汁煮沸后离火。头天晚上将琼脂用 20 倍水浸泡，次日煮沸后，与番茄汁混合，加入白糖，搅拌均匀，倒入一定形状的容器中，放入冰箱冷冻。

〔吃法〕 当冷饮，随意食用。

〔功效〕 补充维生素，健胃消暑。适用于各型骨质疏松症，对伴有暑热口渴、食欲不振者尤为适宜。

## 5. 白菜拌海带丝

〔原料〕 海带 100 克，白菜 300 克，精盐、味精、麻油各适量。

〔制法〕 将海带、白菜切成丝。锅中加水烧开，然后将白菜、海带分别焯水，用冷开水冲一下，挤干水分。白菜丝中加入精盐、麻油、味精拌和，装盘时将海带丝放在白菜丝上面，拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，清热化痰。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性支气管炎者尤为适宜。

## 6. 海蜇皮拌芹菜

〔原料〕 芹菜 250 克，水发海蜇皮 80 克，小海米 15 克，精盐 2 克，白糖 5 克，味精 1 克，醋 5 克。

〔制法〕 芹菜洗净，去叶，除粗筋，切成 3 厘米长的段，在开水中焯一下，沥干。将海米泡好，海蜇皮切成细丝。将芹菜、海蜇皮、海米及泡海米的水一起拌匀，然后加入调料，拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，平肝降压。适用于各型骨质疏松症，对

伴有高血压病者尤为适宜。

### 7. 芹菜拌腐竹

〔原料〕 芹菜500克,腐竹100克,麻油5克,精盐3克,味精1克。

〔制法〕 将芹菜拣洗干净,切成3～4厘米长的段,放入沸水中烫熟,投入凉水沥干水分。腐竹切成3～4厘米长的段,放入芹菜中,加入调料拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,平肝降压。适用于各型骨质疏松症,对伴有高血压病者尤为适宜。

### 8. 黑芝麻拌菠菜

〔原料〕 菠菜500克,黑芝麻20克,醋10克,酱油5克,麻油2克,精盐、味精、蒜末各适量。

〔制法〕 菠菜拣洗干净,切成5厘米长的段,放入沸水中略烫后,投入凉水中过凉,捞出挤干水分。黑芝麻淘洗干净,沥干水分,入炒锅炒至香脆时取出。将菠菜放入盘中,加入精盐、味精、醋、酱油、麻油、蒜末拌匀,上桌前撒上炒香的芝麻,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有眩晕、须发早白、贫血者尤为适宜。

### 9. 虾米拌卷心菜

〔原料〕 卷心菜250克,小虾米25克,黄酒10克,酱油10克,醋、白糖、麻油各适量。

〔制法〕 将卷心菜洗净,切成3厘米见方的小块,下沸水锅中焯一下,放入碗中。用黄酒发好小虾米,然后放入装有卷心菜的碗中,再将所有的调料加入碗中,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾养胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、消化性溃疡者尤为适宜。

### 10. 糖醋卷心菜

〔原料〕 嫩卷心菜300克,米醋10克,酱油5克,精制油20克,白糖25克,葱花、生姜末、蒜末、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将卷心菜洗净,切成菱形片。取一小碗,加入白糖、米醋、酱油、湿淀粉调成汁水。炒锅上旺火,倒入油烧热,加入葱花、生姜末、蒜末炝锅,再放入卷心菜翻炒,至原料断生,倒入调好的汁水,迅速翻炒拌匀,至汁浓裹在菜上,盛入盘中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补充氨基酸,补维生素,扩胃通便。适用于各型骨质疏松症,对伴有消化性溃疡、习惯性便秘者尤为适宜。

### 11. 雪里蕻拌海米

〔原料〕 腌雪里蕻150克,海米50克,味精1克,白糖5克,麻油10克。

〔制法〕 将雪里蕻洗净,挤去水分,切成末,放入碗中。海米用温水涨发后放在雪里蕻末上,加入味精、白糖、麻油,拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾壮骨。适用于各型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛、阳痿者尤为适宜。

### 12. 雪里蕻香菇

〔原料〕 腌雪里蕻 150 克，竹笋 100 克，香菇 100 克，精制油 250 克(实耗约 25 克)，鲜汤 100 克，麻油 5 克，精盐、味精、黄酒、白糖、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将笋切成菱形块。雪里蕻去根叶，洗净，切成小段(雪里蕻须漂洗去咸味)。香菇洗净，保持整形。炒锅上旺火，加入油烧至六成热，下入笋块炸至笋肉略变色，捞出沥干油。炒锅内留少许油，放入雪里蕻炒出香味，然后依次加入冬笋块、黄酒、精盐、白糖、香菇和鲜汤，改用中火烧约 3 分钟，加入味精，用湿淀粉勾稀芡，最后淋上麻油搅匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，养胃降脂。适用于各型骨质疏松症，对伴有慢性胃炎、高脂血症者尤为适宜。

### 13. 雪里蕻炖豆腐

〔原料〕 腌雪里蕻 100 克，豆腐 200 克，精制油 20 克，麻油 2 克，精盐、味精、黄酒、葱花、生姜末各适量。

〔制法〕 将雪里蕻洗净，切成末。豆腐切成 1.5 厘米见方的块，放入沸水中略烫，捞出用凉水过凉，沥干水。炒锅上旺火，放油烧热后下入葱花、生姜末炝锅，烹入黄酒，随后放入雪里蕻略煸炒，下入豆腐块，然后加清水，以刚没过豆腐为宜，加入精盐，在旺火上烧沸，撇去浮沫，改用小火炖约 5 分钟，待豆腐入味，汤汁

较少时,加入味精、麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,养胃降脂。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性胃炎、高脂血症者尤为适宜。

### 14. 牛奶鲜蘑菇花菜

〔原料〕 花菜500克,鲜蘑菇25克,牛奶100克,鲜汤100克,精盐、味精、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将花菜洗净,掰成小朵,放入沸水锅中焯一下。罐装鲜蘑菇去蒂。炒锅上火烧热,下鲜汤,烧开后下鲜蘑菇、花菜,加精盐、味精、牛奶,转小火片刻,捞出,摆在盘中。原汁用湿淀粉勾芡,浇在花菜上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,养胃降脂。适用于各型骨质疏松症,对伴有慢性胃炎、高脂血症者尤为适宜。

### 15. 花菜炖虾皮

〔原料〕 花菜400克,虾皮25克,精制油50克,鲜汤50克,湿淀粉5克,精盐3克,味精1.5克。

〔制法〕 花菜洗净,掰成小块,放入开水锅里焯至六成熟时捞出,放入冷水中冷却,再捞出沥干水。炒锅上火,放油40克,烧至六成热时下花菜煸炒,加入精盐、鲜汤、味精,用湿淀粉勾芡,淋上10克熟油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾壮骨。适用于各型骨质疏松症,对伴有腰膝酸痛、阳痿者尤为适宜。

## 16. 山药烧鲜虾

〔原料〕 新鲜山药 250 克，虾仁 50 克，水发香菇、猪肉、韭黄各 25 克，麦淀粉 50 克，麻油 75 克，精盐、糖、胡椒粉、味精、黄酒、精制油、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将山药洗净，上笼蒸酥去皮，研成泥状。麦淀粉用适量沸水烫透后，同山药泥一起和匀，制成坯皮。将少量山药洗净切粒，虾仁、水发香菇、猪肉、韭黄同时切粒，用少许油煸炒，再加入精盐、白糖、黄酒、胡椒粉，用湿淀粉勾芡后淋上少许麻油，即成馅心。坯皮切成小段，压扁后包入馅心，做成一头大一头小的角型。锅内放油烧热，放入山药角，氽 2～3 分钟，待呈黄色时捞出即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾壮骨。适用于各型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛、阳痿者尤为适宜。

## 17. 白菜梗鳝丝

〔原料〕 白菜梗 150 克，鳝丝 350 克，精制油、味精、酱油、精盐、胡椒粉、黄酒、葱花、生姜末、蒜泥、麻油、湿淀粉、香醋、白糖各适量。

〔制法〕 将白菜梗切成丝。鳝丝切成 5 厘米长的段，放入精盐、胡椒粉拌和。取小碗放入黄酒、酱油、香醋、麻油、味精、白糖、葱花、生姜末、湿淀粉调成味汁。炒锅上火，放油烧热，下白菜丝煸炒至熟捞出。原锅中再放入油，下蒜泥煸香，再下鳝丝煸炒至变色，随即倒入白菜，加入调味汁，翻拌几下即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 补充维生素 C，补中益气，强筋壮骨。适用于各型骨

质疏松症，对伴有体质虚弱、关节痛者尤为适宜。

## 18. 板栗菜心

〔原料〕 板栗肉250克，青菜心12棵，湿淀粉25克，精盐3克，味精2克，胡椒粉1克，麻油5克，精制油800克（耗约50克），素鲜汤适量。

〔制法〕 将板栗肉洗净切成片。青菜心洗干净，沥干水分放入盆中。炒锅上火，放油烧至五六成热，将板栗下锅炸成金黄色，用漏勺捞出沥油，盛入碗内，加少许精盐，上笼蒸约5分钟。炒锅上旺火，放油烧至八成热，将菜心在油锅中走一下，用漏勺捞出沥油。原锅留余油30克，将走过油的菜心放入，加精盐、味精、素鲜汤少许，烧约2分钟，起锅将菜心装入盘内，菜头朝外，菜叶朝盘子中心，沥出盘中汤汁。炒锅上火，将沥出的汤汁倒入锅里，再将蒸熟的板栗倒入，烧几分钟，放味精，用湿淀粉勾芡，盛入盘中菜心上，淋上麻油，撒上胡椒粉即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾壮腰。适用于各型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛、下肢乏力者尤为适宜。

## 19. 奶油青菜心

〔原料〕 青菜心300克，熟火腿25克，奶油50克，麻油30克，精盐4克，味精2克，黄酒3克，湿淀粉15克，鲜汤100克。

〔制法〕 将青菜心洗净，切成6厘米长、1厘米宽的段。熟火腿切成末。炒锅内加水烧沸，投入青菜段略烫。炒锅上火，放麻油烧热，加入鲜汤、精盐、黄酒、青菜段

烧开,再撒入味精,用湿淀粉勾芡,加入奶油,搅匀,盛入盘内,淋上麻油,撒上熟火腿末即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,清热利肠。适用于各型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、便秘者尤为适宜。

## 20. 青菜烩火腿腊肠

〔原料〕 青菜 500 克,火腿 25 克,香菇 50 克,腊肠 30 克,面筋 50 克,精制油、花椒、精盐、味精、酱油各适量。

〔制法〕 将青菜洗净,切成四五厘米长的段。火腿、腊肠切成片。面筋切成片或小块。香菇洗净切片。锅上火,放油烧热,放入几粒花椒炸出香味后捞出,将青菜倒在热油锅里翻炒,菜炒透后加适量水和精盐,不要盖锅盖,使菜色保持青翠。在青菜煸透后,加入火腿、香菇、腊肠、面筋、酱油,至青菜熟透后,加入味精稍拌即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,清热利肠。适用于各型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、便秘者尤为适宜。

## 21. 菠菜头烧小虾米

〔原料〕 菠菜头 300 克,小虾米 25 克,熟猪油 25 克,味精 2 克,精盐 2 克,葱花 25 克,生姜末 25 克,黄酒 15 克,湿淀粉 15 克,鲜汤适量。

〔制法〕 将红根菠菜头去杂洗净,入沸水锅中烫片刻,捞出后顺切成四,然后切成 3 厘米长的段。炒锅上火,放入猪油(20 克)烧热,用小虾米、葱花、生姜末炝锅,再下菠菜头煸炒,加入精盐、味精,继续煸炒,烹入黄酒、

鲜汤,用湿淀粉勾芡,淋上猪油(5克),颠翻出锅。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕补充钙质和维生素A,开胃化痰。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血、视物模糊者尤为适宜。

## 22. 银鱼炒菠菜

〔原料〕菠菜400克,银鱼5克,精制油25克,精盐10克,味精1克,葱花5克。

〔制法〕将菠菜拣洗干净,入沸水锅中烫片刻,捞出后切成3厘米长的段。银鱼用温水稍泡,洗净待用。炒锅上火,放油烧热,放入葱花和银鱼略加煸炒,再将菠菜放入,一同煸炒几下,再放入精盐、味精,炒匀即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,养血利肠。适用于各型骨质疏松症,对伴有贫血者尤为适宜。

## 23. 苦瓜炖文蛤

〔原料〕苦瓜250克,文蛤500克,精盐、黄酒、大蒜泥、生姜汁、白糖、麻油各适量。

〔制法〕将苦瓜洗净去子,放入沸水锅中焯透,捞出浸入凉水,待浸出苦味后切片。将文蛤洗净放入锅中,煮至壳张开,捞出去壳、去内脏,下油锅炸,加生姜汁、黄酒、精盐拌匀。将苦瓜片铺在锅底,蛤肉放在上面,加入生姜汁、黄酒、精盐、大蒜泥、白糖和适量清水,炖至蛤肉熟透入味,淋上麻油即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,清热平肝。适用于各型骨质疏松症,对

伴有高血压病者尤为适宜。

## 24. 虾干黄瓜汤

〔原料〕 黄瓜100克,虾干50克,酱油10克,精盐1克,味精1.5克,生姜汁1克,生姜片1片,鲜汤250克。

〔制法〕 将虾干用开水浸泡洗净,放入碗中,加清水与生姜片,上笼蒸10分钟。黄瓜洗净,切成4厘米长、1.5厘米宽、0.5厘米厚的片。汤锅上火,加入鲜汤,将虾干碗内的水滗去3/4,余下的水和虾干一起放入汤锅内,加入黄瓜片、酱油、精盐、味精、生姜汁,待汤开后撇去浮沫,起锅盛入大汤碗内即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,清热平肝。适用于各型骨质疏松症,对伴有高血压病者尤为适宜。

## 25. 海米白菜心汤

〔原料〕 嫩白菜心200克,水发海米50克,鲜汤、香菇、青菜心、精盐、味精、葱花、生姜丝、麻油各适量。

〔制法〕 将嫩白菜心洗净,切成3厘米长、1厘米宽的条。香菇切成片,青菜心切成段。炒锅上旺火,加入清水烧沸,放入白菜、香菇、青菜心略烫,捞出放入凉水中过凉,沥去水。在炒锅内加入鲜汤、精盐、水发海米、白菜,烧至汤沸后,撇去浮沫,加入青菜心、香菇、味精、葱花、生姜丝,最后淋上麻油,盛入汤碗中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,清热平肝。适用于各型骨质疏松症,对伴有高血压病者尤为适宜。

## （五）水产类

### 1. 鲍鱼粳米粥

〔原料〕 生鲍鱼1只(约重200克)，活大虾30克，粳米150克，香菇4个，鸡脯肉50克，莴苣叶8片，葱花5克，酱油50克，黄酒、麻油、精盐、味精、生姜片各适量。

〔制法〕 粳米淘洗干净，沥干。鲍鱼剥去薄膜，斜切成薄片，洗净，沥干。虾去壳、肠，洗净，横切成薄片。将香菇用开水泡软，洗净切丝。鸡肉去筋，洗净后切成薄片。莴苣叶用清水洗净，切成2厘米长的段，用热水烫后，沥干。锅上旺火，放入粳米，加水煮粥，粥将熟时加入大虾、香菇、鸡脯肉、鲍鱼、莴苣叶，生姜片、精盐、酱油、黄酒，再次煮沸，加入味精、麻油、葱花即成。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 2. 蚌肉秫米粥

〔原料〕 生蚌肉、秫米(糯高粱)各100克，生姜末、黄酒各5克，精盐、味精各2克，麻油10克。

〔制法〕 将蚌肉放入盐水中浸泡15分钟，用沸水煮一次，过凉水，反复清洗。生姜洗净，切成碎末。将锅洗净，置火上烧热，放入麻油，加入蚌肉炒散，烹入黄酒及精盐、生姜末、味精，加少许清水，炒至入味后，装入碗内。把秫米淘洗干净，下锅，加入适量清水，上火煮成粥，将碗内蚌肉及调味料倒入拌匀，稍煮片刻即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 3. 鲜虾干贝粳米粥

〔原料〕 鲜虾250克，粳米100克，干贝15克，精盐3克，淀粉、麻油、白糖各5克，香菜末、葱花各适量。

〔制法〕 虾去头、壳，挑去脊背黑线(肠子)，然后加入白糖、精盐腌20分钟，再洗净，沥干水，加淀粉、精盐拌匀。粳米淘洗干净，放入锅中，置于火上，加入清水，烧开后加入泡发洗净的干贝同煮。粥煲好后，放入虾肉、麻油再煮开，吃时撒下香菜末和葱花即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 4. 虾皮菠菜粳米粥

〔原料〕 虾皮25克，粳米100克，菠菜50克，麻油、精盐、味精各适量。

〔制法〕 虾皮洗净。菠菜拣洗干净，入沸水锅内烫一下，捞出过凉水，切成段。粳米淘洗干净。煮锅洗净，置于火上，加入适量清水，旺火煮沸，放入粳米、虾皮、麻油煮成粥，粥熟后放入菠菜、精盐、味精调味拌匀即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，养血和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有贫血者尤为适宜。

### 5. 蘑菇鲤鱼粳米粥

〔原料〕 鲤鱼1尾(重约500克),鲜蘑菇100克,粳米150克,葱花、生姜末、胡椒粉、黄酒、麻油、精盐、味精各适量。

〔制法〕 将鲜蘑菇用清水加少许精盐浸泡半小时,再反复清洗干净。粳米淘洗干净。鲤鱼去鳞、鳃及内脏,洗净后,直接放入刷洗净的煮锅中,加入葱花、生姜末、黄酒、胡椒粉及适量清水,以旺火煮沸,转用小火煮至鱼肉烂。用汤筛将锅内的鱼肉过滤去刺,放入粳米、鲜蘑菇,加适量清水,以小火慢慢煮至米开花时,放入精盐、麻油、味精调味,再稍煮片刻即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾和胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

### 6. 银鱼羊肉糯米粥

〔原料〕 干银鱼60克,鲜羊肉50克,萝卜100克,糯米100克,黄酒10克,生姜10克,精盐6克,味精3克,麻油25克,胡椒粉3克。

〔制法〕 糯米拣去杂质,用水浸泡过夜,再淘洗干净。干银鱼拣净杂质,用水浸泡半小时,洗净。将鲜羊肉洗净,切成小块。萝卜、生姜分别去外皮,切成细丝。将糯米放入锅内,加入适量清水,上火烧开,加入羊肉块,煲至羊肉熟、米粒将开花时,加入萝卜丝、银鱼、黄酒、生姜丝、精盐、味精、麻油拌匀,煮成粥,再均匀地撒上胡椒粉即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症,对

伴有阳萎、遗精、早泄者尤为适宜。

## 7. 淡菜萝卜糯米粥

〔原料〕 干淡菜 60 克，韭菜 100 克，萝卜 100 克，猪肉 60 克，糯米 100 克，黄酒 10 克，胡椒粉 3 克，精盐 3 克，猪油 25 克，味精 2 克。

〔制法〕 萝卜去皮，洗净，切丝。把淡菜用温水浸泡半小时，去杂，洗净。将猪肉洗净，切成小块。把萝卜丝、淡菜、猪肉放入大碗内，加入黄酒、精盐拌匀，上笼蒸至熟烂。韭菜拣去老黄叶，洗净，用刀切成 1 厘米长的小段。糯米浸泡半小时后，再淘洗干净，下锅，加适量清水，上火烧开，煮成稀粥，加入味精、猪油、韭菜和碗内已蒸烂的肉菜，稍煮至入味，撒上胡椒粉，拌匀即可食用。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

## 8. 银鱼海带羹

〔原料〕 银鱼 250 克，海带 150 克，精制油 10 克，精盐、味精、湿淀粉、鱼汤各适量。

〔制法〕 将银鱼、海带分别洗净，用沸水焯过，滤去水分。海带切成丝。将鲜汤倒入炒锅中烧沸，去浮沫，加入精盐调味，放入银鱼、海带丝、味精，用湿淀粉勾芡，淋上熟油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 9. 鲫鱼赤豆美味羹

〔原料〕 鲫鱼1尾(重约250克),赤豆60克,葱1根,黄酒、精盐、味精、酱油各适量。

〔制法〕 赤豆拣净杂质,清水浸泡一夜,清洗干净,沥干水,打烂成泥。葱洗净,切成末。鲫鱼去鳞、鳃及内脏,洗净沥干,放入盘内,用少许黄酒涂匀,上笼蒸熟,拆骨取肉。煮锅置于火上,加入适量清水,旺火煮沸,放入鲫鱼肉,煮开后,放赤豆泥,并不断地搅拌,加葱花,煮成稀糊状,加精盐、酱油,味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾和胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

### 10. 海参黄鱼羹

〔原料〕 泡发好的海参100克,大黄鱼肉125克,火腿100克,葱2克,鸡蛋1只,肉汤300克,胡椒粉、猪油、黄酒、味精、精盐、湿淀粉各适量。

〔制法〕 火腿蒸熟,切成细末。葱洗净切段。将大黄鱼肉、海参洗净,均切成4厘米长、0.5厘米宽的厚片。鸡蛋打入碗内调匀。油锅加热,放入葱花略煸,加进黄酒、肉汤、海参片和黄鱼肉片,再加入胡椒粉,煮开后取出葱段,加入味精、精盐,用湿淀粉勾芡,再将打好的鸡蛋慢慢地倒入,盛入碗中,淋上猪油,撒上火腿末即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴益精。适用于各型骨质疏松症,对伴有低热、久咳者尤为适宜。

## 11. 海鲜鸡肉水饺

〔原料〕水发干贝100克，面粉500克，鸡脯肉100克，水发海参150克，对虾200克，酱油25克，精盐6克，味精、花椒粉、麻油、葱花、鲜生姜末各适量。

〔制法〕鸡脯肉洗净，剁成茸。海参、干贝分别洗净，均切成小丁。对虾去壳、头，挑去虾肠，洗净，切丁。将鸡肉茸放入盆里，加入酱油、花椒粉、生姜末拌匀，再放入海参丁、干贝丁、对虾丁拌匀，最后加入盐、味精、葱花、麻油拌匀，即成为馅料。面粉加入温水20克，拌匀调成面团，揉匀揉透，饧面片刻，在案板上搓成长条，揪成70个小面剂，按扁，擀成中间稍厚的圆形面皮。将馅料包入面皮中，包捏成半月形饺子生坯。炒锅上旺火，烧沸后下入饺子生坯，用手勺沿锅边不断推动，煮至坯饺浮上水面，饺皮鼓起，用手触之有皮馅分离之感即成。

〔吃法〕当主食，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

## 12. 美味虾饼

〔原料〕净虾肉250克，鸡蛋3只，荸荠、猪膘肉各100克，香菜15克，干淀粉300克，精盐3克，白胡椒粉1克，麻油75克，葱花5克，生姜末5克。

〔制法〕将虾仁剁成泥，荸荠去皮与猪膘肉均切成绿豆大的粒，然后将三者混合一起，加鸡蛋清、干淀粉、清水、葱花、生姜末搅拌均匀，做成4个直径7厘米的圆饼。起锅置微火上，下麻油烧至六成热，将虾饼逐个下油锅中炸透捞出。上桌时，将油烧热，将虾饼二次

下锅炸成金黄色捞出，每个虾饼切成 4 块，仍摆成圆形放在盘中，用香菜围边，撒上白胡椒粉、精盐、葱花即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 13. 桂花蛋黄虾饼

〔原料〕 虾仁 150 克，猪膘肉 50 克，鸡蛋黄 6 只，鸡蛋清 40 克，火腿末 20 克，味精 1 克，黄酒 2 克，精盐 5 克，干淀粉 10 克，湿淀粉、鲜汤、麻油各适量。

〔制法〕 虾仁洗净，与猪膘肉一起斩茸，放碗内，加鸡蛋清和精盐、味精、黄酒、干淀粉，搅成虾茸。取鸡蛋黄 6 只放碗中搅匀，倒在涂油的盘内，上笼蒸熟，切成桂花形状待用。将虾茸分为 20 份，挤成球状，滚上一层鸡蛋黄末，用手揿扁成虾饼，将火腿末点在虾饼中间，放在盘内，上笼蒸约 2 分钟取出。将炒锅上火，放入鲜汤，加适量精盐、味精烧沸，用湿淀粉勾成稀芡，加麻油起锅，浇在虾饼上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 14. 海参鸭掌炖鲫鱼

〔原料〕 鲜鲫鱼 1 尾(重约 250 克)，水发海参 100 克，鸭掌 6 副(去骨)，葱花 10 克，生姜末 10 克，黄酒 10 克，精盐 3 克，熟火腿片 12 片(长约 4 厘米、宽 2 厘米)，水发香菇 12 片，冬笋片 12 片，麻油 50 克，味精、鲜汤

各适量。

〔制法〕 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，刮净腹内黑膜，在鱼身两面刳上柳叶花刀。将海参切成12片。炒锅置火上，加上鲜汤，放入鲫鱼、黄酒、精盐和生姜末，汤沸后，转小火炖约10分钟。炒锅重上火，放油烧热，用葱花、生姜末炝锅，加入鲜汤，下入海参片、鸭掌、火腿片、香菇片、冬笋片。汤沸后下入鲫鱼，烹入黄酒，下精盐、味精，再转中火，加盖焖5～6分钟，待汤稠浓时淋上麻油，即可装盘。盘中放入鲫鱼，上面覆盖火腿片，左边放海参、冬笋片，右边排一圈鸭掌，上压一片香菇，最后洒上汤汁即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

## 15. 豆瓣酱煨鳙鱼

〔原料〕 鳙鱼肉250克，豆瓣酱18克，葱、生姜、蒜、酱油、黄酒各6克，淀粉、醋、白糖各3克，味精1克，麻油30克，鲜汤50克，精制油250克(实耗约15克)。

〔制法〕 将淀粉加水调成湿淀粉。葱、生姜、蒜切成碎末。鳙鱼肉洗净并切成长方块，下热油锅炸至黄白色，捞出沥油。炒锅上火，放入麻油，先煸葱、生姜、蒜、豆瓣酱，随后加入酱油、黄酒、白糖、醋，再将鱼块倒入，加入鲜汤，待煮沸后移至小火上煨，待剩下1/3汤汁时加入味精和湿淀粉，略搅拌一下即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

### 16. 银鱼炒鸡蛋

〔原料〕 银鱼100克，鸡蛋3只，韭菜、笋、水发黑木耳各15克，黄酒、精盐、味精、酱油、麻油、鲜汤各适量。

〔制法〕 银鱼摘去头、尾，抽出内脏，洗净。笋洗净切片。将鸡蛋磕在碗内加精盐打匀。锅中放麻油烧热，将银鱼推入煸熟，即倒入打好的鸡蛋，并用手勺将鱼与鸡蛋炒粘在一起，摊成饼形，沿锅边浇入麻油，两面煎黄至熟，当即划成四块，加入木耳、笋片和酱油、鲜汤、黄酒、味精略焖，立即投入韭菜，加入麻油，颠翻几下即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 17. 干贝香菇豆腐

〔原料〕 豆腐300克，水发香菇50克，水发干贝30克，鸡蛋清150克，牛乳150克，豌豆15克，熟火腿片15克，黄酒、精盐、味精、湿淀粉、麻油、鲜汤各适量。

〔制法〕 将鸡蛋清放入大碗内，加水、豆腐、牛乳、精盐、味精，拌匀，装入汤盘，用小火蒸20分钟左右取出，用刀将豆腐划成菱形块。香菇洗净切片。将干贝用温水洗净放碗内，加入鲜汤、黄酒蒸烂后，倒入炒锅，加入精盐、味精、火腿片、香菇片、豌豆煮开，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，浇在豆腐上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

## 18. 海带煨排骨

〔原料〕干海带200克,猪排骨500克,葱、生姜、精制油、黄酒、精盐各适量。

〔制法〕将干海带泡发,洗净切成粗丝。猪排骨洗净切成小块。炒锅上火,放油烧热,加入葱、生姜炸锅,放入猪排骨炒片刻,加黄酒和少许水翻炒至出香味时,与海带一起倒进沙锅中,加适量清水,小火煨至熟,加精盐、黄酒再煨至海带、排骨酥软即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,补碘益气。适用于各型骨质疏松症,对伴有甲状腺肿大、体质虚弱者尤为适宜。

## 19. 海带片炖豆腐

〔原料〕海带100克,豆腐200克,精盐、生姜末、葱花、精制油各适量。

〔制法〕将海带用温水泡发,洗净切成菱形片。豆腐切成大块,放入锅内加水煮沸,捞出切成小方丁。炒锅放油烧热,放入生姜末、葱花煸香,放入豆腐、海带,加适量水,烧沸后改用小火炖,加入精盐,炖约30分钟即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,补碘益气。适用于各型骨质疏松症,对伴有甲状腺肿大、体质虚弱者尤为适宜。

## 20. 牛奶鲫鱼

〔原料〕鲜鲫鱼2尾(重约500克),猪膘肉200克,青萝卜丝、牛奶各50克,精盐3克,味精2克,黄酒20克,葱、生

姜各 5 克，麻油 30 克，香醋、鲜汤各适量。

〔制法〕 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，刮去腹内黑膜，洗净后在鱼身两侧略剞花刀。猪膘肉剞上十字花刀。青萝卜丝用沸水焯一下，再入凉水冲凉。葱打结，生姜一半切块拍松，一半切成末。炒锅上火，放油烧至七成热，加葱结、生姜块略炒，再加鲜汤、黄酒、猪肥膘肉、鲫鱼，汤沸后转小火加盖焖约 20 分钟，拣去葱、生姜、猪肥膘肉，投入萝卜丝。汤再沸，撇净浮沫，用精盐、味精调好口味，加入牛奶，烧沸后盛于汤碗内，随生姜末、醋碟上桌即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

## 21. 蛋肉鲍鱼

〔原料〕 原汁鲍鱼 120 克，鸡肉茸 60 克，鸡蛋清 60 克，水发香菇、水发玉兰片各 15 克，火腿、水发鱼肚各 30 克，豌豆 30 粒，鲜汤 180 克，黄酒 15 克，猪油 5 克，鸡油 10 克，湿玉米粉 10 克，面粉 3 克，发菜、味精、精盐各适量。

〔制法〕 将鸡蛋清同鸡肉茸、精盐、黄酒、味精、面粉、猪油搅成糊。把水发香菇、水发玉兰片、火腿、鱼肚等切成丝。鲍鱼放在盘中，将鸡肉糊装入鲍鱼腹中，鲍鱼上面放豌豆与发菜，上笼蒸熟。把切好的各种丝用沸水焯一下，再用鲜汤(60 克)煨一下，捞出放入盘中，将蒸好的鲍鱼码在上面。炒锅中放鲜汤烧开，加入味精、黄酒、精盐，用玉米粉勾成稀芡，淋上鸡油，盖于菜上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴益精。适用于各型骨质疏松症,对伴有低热、久咳者尤为适宜。

## 22. 鲤鱼扁豆煲

〔原料〕 干白扁豆 100 克,鲤鱼 200 克,陈皮 10 克,生姜 8 片,精制油、麻油、精盐、味精、黄酒、酱油各适量。

〔制法〕 干白扁豆用温水泡软后,拣去杂质,洗净。将陈皮、生姜一起放入清水中洗净,陈皮切成细丝,生姜切成片。鲤鱼去鳞、鳃及内脏,洗净。炒锅置于旺火上,起油锅,投入鲤鱼,稍煎捞出。将扁豆、陈皮、鲤鱼、生姜一同放入瓦煲内,加适量清水,用旺火煮沸,放入麻油、精盐、黄酒、酱油,转用小火煮 1 小时,加入味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾和胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

## 23. 对虾穿黄鱼

〔原料〕 小黄鱼 2 尾(重约 700 克),大对虾 2 只,鸡蛋清 30 克,黄酒、精盐、味精、酱油、葱花、生姜末、蒜茸、面粉、麻油、椒盐、淀粉、精制油各适量。

〔制法〕 鱼去鳞、鳃、内脏,洗净。碗内放入酱油、精盐、麻油、葱花、味精、黄酒、蒜茸、椒盐、生姜末调成汁,放入对虾腌透后,再将对虾装入鱼腹。将淀粉、鸡蛋清、面粉同腌对虾的汁搅成浆糊,并使糊挂满鱼身。炒锅上火,放油烧至七成热,将鱼下锅炸透捞出,改刀装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 24. 红烧刀鱼

〔原料〕 刀鱼2尾(重约500克),笋片50克,水发香菇25克,酱油、精盐、黄酒、葱段、生姜片、白糖、麻油各适量。

〔制法〕 将刀鱼去鳞、鳍、鳃、内脏,洗净抹干,在鱼身上抹匀酱油,下六成热油(麻油)锅煎至两面呈金黄色。锅内留油少许,加入清水、黄酒、白糖、精盐、葱段、生姜片、刀鱼、香菇片、笋片,淹没鱼身烧沸,改为小火烧至卤汁收稠,出锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾和胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

### 25. 葱香刀鱼

〔原料〕 细条刀鱼500克,干葱4粒,洋葱80克,葱1根,酱油、白糖各4克,辣椒汁5克,番茄汁25克,精盐、醋、淀粉、胡椒粉、面粉、精制油各适量。

〔制法〕 干葱去衣,部分切片,部分切茸。葱洗净,切丝。洋葱去衣切条。刀鱼去鳞、内脏,洗净,用厚纸巾吸干水分,放入拌匀的精盐、胡椒粉腌片刻。锅中放油烧热,下洋葱条、干葱茸略炒,倒入酱油、白糖、辣椒汁、番茄汁、醋、淀粉和水,用小火煮沸备用。炒锅上火,放油烧热,先把干葱片炸至金黄,再把葱丝放入略炸,捞起备用。刀鱼粘上面粉,分4次炸至金黄色,沥油,排在盘上,趁热撒上干葱片和葱丝在鱼面上,

再蘸汁料食用。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾和胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

## 26. 鸡茸烧牡蛎丁

〔原料〕 牡蛎肉400克,鸡脯肉100克,猪膘肉50克,鸡蛋清4只,熟火腿末5克,香菜叶、葱姜汁、盐、料酒、味精、白胡椒粉、清汤、水淀粉,熟猪油各适量。

〔制法〕 将牡蛎漂洗干净,沥干水,切成指甲大的丁,放入盘中。把鸡脯肉与猪肥膘肉分别斩成细茸,放入碗中,加葱姜汁、料酒、清汤(50克)、盐、味精、白胡椒粉(少许),搅拌上劲,再加入鸡蛋清(打散)和匀。净热锅置火上,加入猪油(75克)烧至四成热时,倒入鸡茸、牡蛎丁,用手勺轻轻划动,起浓稠时,勾芡,淋入猪油划拌起亮,起锅倒入盘中,撒上火腿末,点缀上香菜叶即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症,对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

## 27. 鸡茸河蟹

〔原料〕 河蟹300克,鸡脯肉、淀粉各25克,鸡蛋清80克,精盐3克,味精2克,黄酒15克,麻油50克,鲜汤100毫升,葱姜汁10克。

〔制法〕 将河蟹刷洗干净,用线捆住足,放在盘内,上笼蒸熟取出,剔出蟹肉和蟹黄。鸡脯肉洗净剁成茸,置于盆内,加入打成泡沫的鸡蛋清、鲜汤、味精、黄酒、精盐、

葱姜汁、淀粉，用筷子搅打成稠糊状。锅置火上，放入麻油烧至四成热，放入拌匀的鸡茸，炒至半熟时放入蟹黄、蟹肉，烧至熟透后出锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

## 28. 蟹黄烧鱼翅

〔原料〕 蟹肉 50 克，鲜蟹黄 15 克，水发鱼翅 300 克，熟火腿末 10 克，精盐、黄酒、味精、酱油、湿淀粉、麻油、葱段、生姜片、生姜汁、胡椒粉、鲜汤各适量。

〔制法〕 鱼翅下冷水锅，烧滚一二次捞出，滗去腥水。锅中放麻油烧热，放入葱、生姜煸香，加入冷水，倒入鱼翅煨烧一次，倒出腥水。再烧热油锅，煸葱、生姜，加适量水，倒入鱼翅煨烧，倒出腥水，直至除去腥味。将蟹黄剁碎放入碗内，加入少许鲜汤、胡椒粉、生姜汁、黄酒拌匀。将锅烧热，加入麻油、黄酒、鲜汤、精盐、味精、酱油，放入鱼翅烧至鱼翅入味，再放入蟹黄、蟹肉烧至熟，用湿淀粉勾芡，撒上火腿末，出锅即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

## 29. 海蜇皮拌虾仁

〔原料〕 海蜇皮 100 克，虾仁 30 克，莴苣 30 克，精盐、酱油、味精、鲜汤、麻油各适量。

〔制法〕 海蜇皮用清水浸泡 24 小时，中途换水三次，洗净，切成细丝。虾仁用竹签挑尽沙线，洗净，入沸水锅中略

烫。莴苣切成细丝，放盐少许拌味后，放入盘内垫底，再将海蜇皮丝放在上面，虾仁放在海蜇皮丝周围。碗内放入精盐、酱油、味精、鲜汤、麻油调匀，淋在海蜇丝上即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴助阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、遗精、早泄者尤为适宜。

### 30. 牡蛎肉熘豆腐

〔原料〕牡蛎肉400克，豆腐1块，辣椒1只，黄酒、蚝油各10克，酱油、生姜末各10克，白糖5克，精制油、湿淀粉各适量。

〔制法〕将牡蛎肉洗净沥干。豆腐切小块。辣椒切环片。炒锅上火，放精制油烧热，放入豆腐炸成金黄色，捞起放在盘中。重新放2大茶匙油入锅内加热，倒入生姜末、牡蛎肉炒匀，再加黄酒、白糖、蚝油和酱油，用适量湿淀粉勾芡，撒入辣椒片，起锅淋在豆腐上即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

### 31. 玉米鲜蚬

〔原料〕鲜蚬肉350克，小玉米笋12支，小油菜心10棵，熟火腿(菱形片)4片，小水发香菇1枚，姜米、精盐、味精、料酒、胡椒粉、米醋、水淀粉、清汤、色拉油各适量。

〔制法〕将蚬肉洗净，入开水中略烫后，入锅中加色拉油、清汤、精盐、味精，烧开入味后捞起。把小玉米笋插入

小油菜心中，摆在盘的周围。净锅加清汤，上火烧开，放入鲜蚬、熟火腿、小香菇，加料酒（少许）、盐、味精、胡椒粉，调好口味捞起，扣入小碗中，上笼再蒸2分钟后，扣入玉米笋中间，对角摆上火腿片，中间放上香菇。锅再加清汤置火上，加盐、味精调好口味，加水淀粉勾成玻璃芡，淋入色拉油，浇淋在玉米鲜蚬上，食用时再配上姜米醋碟（姜米加入米醋的小碟）。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

## 32. 海带鲫鱼

〔原料〕 小鲫鱼8尾（重约500克），海带250克，胡萝卜、去皮荸荠各150克，白糖、生姜各20克，酱油、黄酒、葱、麻油、醋各30克，精盐、大茴香、砂仁、豆蔻、丁香、桂皮、甘草各适量。

〔制法〕 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，刮净腹内黑膜，洗净后沥水。海带泡发后洗净。葱打结。生姜块拍松。大茴香用纱布包好。取一沙锅，锅底垫上干净碎碗块，上铺一层海带，放上葱结、生姜块，再把鲫鱼整齐地立放入锅。将大茴香、砂仁、豆蔻、丁香、桂皮、甘草等放在鱼中间。海带裹着的胡萝卜卷放在鱼上面，上放荸荠，用较宽的海带覆其上面，再用平盘扣压住。碗内放白糖、醋、黄酒、酱油、麻油、精盐，加清水适量调匀，然后倒入沙锅，上火烧沸，再转小火慢烧，待鲫鱼酥透、呈酱黑色时（约需2小时）离火待凉，淋上麻油及原汁即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补碘益气。适用于各型骨质疏松症，对伴有甲状腺肿大、体质虚弱者尤为适宜。

## 33. 萝卜丝鲫鱼

〔原料〕 鲫鱼2尾(重约600克)，萝卜150克，精盐3克，味精2克，麻油50克，香菜、黄酒、葱、生姜各10克，麻油15克。

〔制法〕 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，刮去腹内黑膜，洗净。萝卜去皮、洗净，切成5厘米长的细丝，在沸水内焯一下，除去萝卜的辣味，捞出后沥水。香菜洗净，切末。葱打结，生姜块拍松。锅置火上，放油烧至七成热，下葱、生姜稍炸，烹入黄酒，加适量水，推入鲫鱼。汤沸3～5分钟后，加盖转小火焖出香味，再转旺火，加入麻油，炖至汤色乳白，下入萝卜丝，拣出葱结、生姜块，用小火炖约5分钟，加精盐、味精调好口味，盛到汤碗内，撒上香菜末，淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 补钙利水，顺气化痰。适用于各型骨质疏松症，对伴有水肿、咳嗽者尤为适宜。

## 34. 洋葱炒黄鳝

〔原料〕 黄鳝250克，洋葱60克，麻油20克，酱油、精盐、味精各2克。

〔制法〕 将黄鳝宰杀，去内脏，放入沸水锅里烫一下，过凉水洗去血腥，捞出，切成块，沥干水分。洋葱切成片，放入清水中洗净，沥干水分。炒锅上旺火，放入麻油烧热，下黄鳝煎熟，再放入洋葱，翻炒片刻，加精盐、酱油和清水，焖片刻，加入味精，翻炒至黄鳝熟透为度。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，活血化瘀，补肾壮骨。适用于各型骨质疏松症，对伴有冠心病、腰膝酸软、关节痛者尤为适宜。

## 35. 清蒸龙虾

〔原料〕 龙虾1只(重约500克)，香菜、黄酒、精盐、味精、麻油、芥末酱各适量。

〔制法〕 龙虾洗净，斩下两须后，再切成段放入碗内，将头、尾、须放上面，加入黄酒、味精、精盐，隔水蒸15分钟，将龙虾段放盘内摆成原来形状，香菜洗净伴在两旁，麻油淋在龙虾上即成。上桌时另添芥末酱一小碟蘸食。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾壮阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、早泄者尤为适宜。

## 36. 白菜烧海米

〔原料〕 白菜心500克，水发海米20克，葱花、生姜丝各5克，大茴香1粒，黄酒10克，味精1克，酱油30克，湿淀粉25克，鲜汤100克，花椒油、精制油各适量。

〔制法〕 白菜心切去菜头，切成3厘米长的圆墩，将白菜墩用手剥开，用刀面拍松，顺白菜丝撕成1厘米宽的劈柴块。炒锅上火，放精制油用旺火烧至八成热，放入白菜不断翻炒，加葱花、生姜丝、大茴香、黄酒、酱油、鲜汤，用小火烧至五成熟时，加入海米，煨至入味软烂时，用湿淀粉勾芡，加味精，淋上花椒油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾壮阳。适用于各型骨质疏松症，对伴有阳痿、早泄者尤为适宜。

### 37. 清蒸海蟹

〔原料〕 海蟹 250 克，黄酒、葱、生姜、精盐、味精、精制油各适量。

〔制法〕 将海蟹洗净切块，加上上述调味料拌匀，排列装盘加盖，入炉用强功率高火加热 5 分钟即可。若喜食滑嫩的，可将海蟹块并诸调料放深锅，加入适量沸水，加盖后入炉蒸煮至熟即可。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 38. 大枣蒸螺蛳肉

〔原料〕 净螺蛳肉 350 克，猪五花肉 1 块(重约 200 克)，大枣 15 克，西兰花(青花菜)200 克，精盐 5 克，味精 2 克，黄酒、酱油各 15 克，白糖、糖色各 10 克，葱段、生姜块各 20 克，桂皮 5 克，鲜汤 120 克，精制油 500 克(实耗约 50 克)。

〔制法〕 西兰花焯水。大枣洗净泡透。葱姜拍松。将猪五花肉洗净，入水锅煮至断生捞起，用酱油适量在肉皮上抹匀，晾干后入热油锅炸至上色，肉皮起小泡时捞出，入水盆浸泡至皮回软，切片，皮朝下扣入碗内，加入螺蛳肉、精盐、黄酒、味精、白糖、糖色、酱油、鲜汤，摆上葱姜、桂皮、大枣，上笼蒸约 1 小时至熟透取出，拣出大枣、葱段、生姜块、桂皮，将汤汁沥入沙锅内，把猪肉、螺蛳肉翻扣在平盆中间，大枣摆在螺蛳肉与

猪肉片的周围。再将炒锅上火，下入西兰花，烧开后起锅将西兰花摆在大枣中间，汤汁浇在上面即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

### 39. 鲜蘑蟹肉

〔原料〕蟹肉 150 克，鲜蘑菇 300 克，鸡蛋 2 只，黄酒、精盐、味精、胡椒粉、白糖、鲜汤、麻油、湿淀粉各适量。

〔制法〕鲜蘑菇去杂洗净，切成厚片，放入沸水锅中焯一下。炒锅放麻油，烹入黄酒，加入鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、白糖、蟹肉、蘑菇片，一同煮至入味，用湿淀粉勾芡，拌入已搅匀的鸡蛋清，稍炒后淋上麻油即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 40. 豆腐蟹肉卷

〔原料〕豆腐 250 克，鸡蛋 1 只，蟹肉 10 个，精盐、味精、面粉、淀粉、小苏打、精制油各适量。

〔制法〕将豆腐捣烂，放入鸡蛋、精盐、味精及少量淀粉拌匀成馅。将蟹肉从一边拨开，成一长方形片，把拌好的豆腐馅抹在上面，从一头卷起成筒形。取一碗，放入面粉、淀粉及少量小苏打，用水调成糊状。炒锅上火，放入油，烧至五成热，将卷好的蟹肉粘匀糊，放锅中炸至金黄色捞出，切成小块码在盘中即成。吃时可蘸一点椒盐。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，滋阴益精。适用于各型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 41. 鲤鱼焖腐竹

〔原料〕 鲤鱼1条(重约500克)，腐竹、赤豆各100克，生姜、青蒜各5克，精制油、黄酒、精盐各适量。

〔制法〕 鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，放入热油锅中炸香备用。再将腐竹洗净，抹干，切成段，放入沸油内炸香。将赤豆、生姜、青蒜分别洗净，生姜刮去皮切成片，青蒜切段。锅置火上，加油烧热，先煸生姜、青蒜出香，烹入黄酒，放入赤豆和炸好的腐竹，加入适量清水，先焖15分钟，再放入鲤鱼，焖熟，加入精盐调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，健脾和胃。适用于各型骨质疏松症，对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

### 42. 板栗炖鲤鱼

〔原料〕 板栗350克，鲤鱼1尾(重约1 000克)，生姜片、葱段各15克，精盐3克，味精1克，黄酒50克，大蒜头、酱油各10克，精制油1 000克(实耗约80克)。

〔制法〕 鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，两边各剞四刀。大蒜头剥去皮拍破。板栗用刀切一小口，放入沸水锅中煮透，剥去外壳和种皮。用黄酒、精盐、酱油、葱段、生姜片、大蒜头、红糖将鲤鱼腌20分钟，将大蒜、生姜片、葱段装入鱼腹内待用。炒锅上火，放油烧至七成热，放入鲤鱼炸成金黄色，捞出，再将板栗肉下锅炸约2分钟。然后在锅内加入清水600克，待水沸时放入炸好的鲤鱼和板栗肉，用小火慢炖，中间将鲤鱼

翻一次身,至板栗肉熟时放入味精调味,收汁装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,健脾和胃。适用于各型骨质疏松症,对伴有水肿、胃炎者尤为适宜。

### 43. 鳝鱼烩红白萝卜

〔原料〕 鳝鱼 2 尾,白萝卜 150 克,胡萝卜 50 克,大头菜 1 个,醋 50 克,精制油 50 克,白糖 20 克,黄酒、精盐各适量。

〔制法〕 将鳝鱼剖背脊后去骨、内脏、尾、头,切片。白萝卜、胡萝卜和大头菜分别洗净切成片,放入大碗中,加精盐拌腌片刻,然后去掉腌汁,用冷开水洗净沥干,再与鳝鱼片混合,加入醋、黄酒、白糖、精盐、精制油拌匀,小火煮约 15 分钟即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,活血化瘀,补肾壮骨。适用于各型骨质疏松症,对伴有冠心病、腰膝酸软、关节痛者尤为适宜。

### 44. 海带蛎黄鸡蛋

〔原料〕 海带 50 克,蛎黄(牡蛎肉)100 克,鸡蛋 2 只,精制油适量。

〔制法〕 将海带泡发洗净,切成细丝,入油锅稍稍煸炒,加入打匀的鸡蛋及蛎黄,一同炒熟即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补碘益气。适用于各型骨质疏松症,对伴有甲状腺肿大、体质虚弱者尤为适宜。

## 45. 洋葱烩香螺肉

〔原料〕 香螺肉300克,洋葱150克,黄酒、酱油、白糖、湿淀粉、精盐、味精、精制油、麻油、鲜汤各适量。

〔制法〕 香螺肉去杂洗净切片。洋葱洗净切丝。炒锅上火,放精制油烧至五成热,将葱段、香螺肉下锅过油30秒钟,沥干油。炒锅留余油烧热,下鲜汤、酱油、精盐、味精、黄酒、白糖,放入过油的洋葱、香螺肉烩3分钟,用湿淀粉勾薄芡,淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,活血化瘀,补肾壮骨。适用于各型骨质疏松症,对伴有冠心病、腰膝酸软、关节痛者尤为适宜。

## 46. 蘑菇鸭肫炒螺肉

〔原料〕 红螺肉250克,鸭肫100克,蘑菇片50克,黄酒、白糖、葱段、生姜片、精盐、味精、精制油、胡椒粉、麻油、鲜汤各适量。

〔制法〕 螺肉去杂洗净,切成片,中间用刀划开一条缝。鸭肫片去老皮,切成与螺片大小相等的片,中间亦划一缝。将螺片、肫片叠起,翻成蛋馓状,放入碗中。将鲜汤、味精、精盐、白糖、麻油、胡椒粉调成芡汤备用。炒锅上火,放精制油烧至六七成热,将螺卷、肫卷下锅,过油后捞出沥去油。原锅内放入生姜片、葱段、蘑菇片略炒,投入螺卷和肫卷,下黄酒,加入芡汤,淋入麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,益气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

## 47. 赤豆田螺肉汤

〔原料〕 大田螺20个,赤豆200克,薏苡仁、黑木耳各15克,精盐适量。

〔制法〕 将田螺用清水漂洗去泥,取出田螺肉洗净。将薏苡仁洗净,与田螺肉、赤豆、黑木耳一同放入锅中,加清水适量,小火炖2小时,加精盐调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,益气养血。适用于各型骨质疏松症,对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

## 48. 牡蛎肉海带汤

〔原料〕 鲜牡蛎肉250克,海带50克,黄酒、生姜片、精盐、味精、精制油、鲜汤各适量。

〔制法〕 将牡蛎肉洗净,放热水中浸泡至涨发,去杂洗净后放深盘中。将浸泡牡蛎肉的水澄清后滤入深盘中,和牡蛎肉一起蒸1小时。炒锅上旺火,放精制油烧热,放入生姜片爆香,加入鲜汤、精盐、味精、黄酒,倒入牡蛎肉和蒸汁及洗净的海带煮熟,加味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补碘益气。适用于各型骨质疏松症,对伴有甲状腺肿大、体质虚弱者尤为适宜。

## 49. 清汤海螺肉

〔原料〕 海螺肉250克,熟火腿片15克,鲜蘑菇片15克,豆苗15克,黄酒、精盐、味精、鲜汤各适量。

〔制法〕 海螺肉去杂洗净,切成薄片。豆苗留嫩尖洗净。锅里倒入鲜汤,汤沸后分别下熟火腿片、鲜蘑菇片、螺

肉片、豆苗焯透，捞出倒入汤碗中。炒锅倒入鲜汤，加入黄酒、精盐、味精调味，烧沸撇去浮沫，盛入汤碗即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

### 50. 泥鳅牡蛎肉汤

〔原料〕 泥鳅 100 克，牡蛎粉 30 克，精盐、精制油各适量。

〔制法〕 将牡蛎粉用纱布包扎好后放入锅内，加适量清水，煮 30 分钟后滤出汤汁备用。泥鳅用热水洗去黏液，去肠脏、洗净，用精制油煎至金黄色，加入先煮好的牡蛎汤汁一碗，煮汤至半碗，放入精盐调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于各型骨质疏松症，对伴有失眠、盗汗、乏力者尤为适宜。

# 四、骨质疏松症辨证食疗方

## （一）肾阴不足型

临床典型症状有弯腰驼背，无明显外力即可发生骨折，腰膝酸软，消瘦乏力，头晕耳鸣，手足心烦热，失眠盗汗，口干咽燥，男子可有遗精，女子可有月经量减少或闭经，舌质红，苔少

或无苔,脉细数。食疗除重视蛋白质、钙、磷、维生素等成分的补充外,应重视运用滋补肾阴的食物及药膳。

## 1. 桑椹枸杞子茶

**〔原料〕** 鲜桑椹 90 克,枸杞子 100 克。

**〔制法〕** 鲜桑椹和枸杞子拣去杂质,洗净,一同放水锅内煮沸 30 分钟即成。

**〔吃法〕** 代茶,频频饮用。

**〔功效〕** 滋补肾阴,养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 2. 蜂蜜黑豆浆

**〔原料〕** 蜂蜜 30 克,黑豆浆 50 克。

**〔制法〕** 将黑豆倒入淘箩中,用清水漂去浮豆、破豆、虫蛀豆以及霉豆,去泥沙杂质,放入容器中,注入清水浸泡,待黑豆吸水涨胖后放入家用绞汁机,加适量清水,搅打出浆汁,用纱布过滤,滤尽豆汁后,把盛有豆渣的布袋浸入清水中捏擦,使黑豆中的可溶物和分散为胶体的蛋白质尽可能溶于水中,将两次获得的豆汁倒入锅中,用大火烧至沸腾,离火稍凉,加入蜂蜜即成。

**〔吃法〕** 随早餐食用。

**〔功效〕** 抗骨质疏松,补肾润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症,也可作为骨质疏松症通治方。

## 3. 猪骨腐竹粥

**〔原料〕** 粳米 300 克,腐竹 25 克,猪骨 250 克,碱水、精盐、白

糖、味精各适量。

〔制法〕腐竹用清水浸泡30分钟,漂洗后置于碗内,倒入碱水充分揉洗,取出用沸水冲洗,再以清水漂净碱味。将猪骨洗净,放入水锅内煮沸30分钟,把米、腐竹放入,旺火煮沸,转用小火煮约2小时,加入盐、糖、味精即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕抗骨质疏松,补肾壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 4. 龟肉粥

〔原料〕龟肉100克,粳米200克,桃仁50克,精制油、香油、葱、姜、花椒、精盐、味精各适量。

〔制法〕宰杀活龟,取净肉。葱切段,姜拍碎。锅置火上,精制油烧热,投葱、姜、花椒炸香,放龟肉及核桃仁,淋入香油,煸炒起香后加少许盐,倒入锅内,注水煮沸,转用小火煨2小时,加粳米续煨至熟,调入味精即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕滋补肾阴,养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 5. 海参粳米粥

〔原料〕海参30克,粳米100克。

〔制法〕将发好的海参切碎,与淘净的粳米同入水锅中,大火煮沸后,煨至海参熟烂、粥成黏稠状即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕滋补肾阴,养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松

症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 6. 蟹肉莲藕粥

〔原料〕 蟹2只，莲藕100克，鸡蛋2只，粳米100克，葱、姜、精盐各适量。

〔制法〕 莲藕去皮切成长丝状，泡于水中。鸡蛋分成蛋白、蛋黄，备用。蟹洗净后去壳、鳃、足，取出蟹黄，与蛋黄拌匀；分蟹身为蟹块。油入锅烧热，放入碎蟹壳和蟹足、葱姜，煸炒出香味后加水1 500毫升，用中火煮半小时，滤出汤液，并将粳米及莲藕放入汤液中，大火煮沸，再以小火煨1小时，投入蟹块、蟹黄和蛋黄、蛋白，熬成粥，最后按个人爱好调入葱、姜、盐即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 7. 甲鱼粥

〔原料〕 甲鱼(鳖)1只(约重1 000克)，糯米100克，料酒、姜片、葱段、胡椒粉、清汤、精制油、精盐各适量。

〔制法〕 甲鱼宰杀后剁去头，去硬盖、尾及爪尖，弃肠杂，洗净后切成小块，入开水中煮一下，捞出刮去黑膜。另取锅一只，放入精制油适量，烧热后放入甲鱼，翻炒五分钟，加入料酒、葱段、姜片略炒，再加入清汤和糯米，熬煮成粥，加精盐、胡椒粉即成。

〔吃法〕 早晚分食，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 8. 枸杞龟版粥

〔原料〕 枸杞子10克,龟版(龟板)胶15克,玉竹10克,大枣10枚,粳米60克。

〔制法〕 将枸杞子、玉竹、大枣共入锅中,水煎去渣取汁,趁热冲龟版胶,与淘净的粳米同入锅中,先用大火煮沸,改用小火煮成稠粥即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 滋补肾阴,养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 9. 香菇火腿粥

〔原料〕 水发香菇25克,冬笋25克,熟火腿肉50克,料酒、胡椒粉、麻油、葱花、姜末、肉汤各适量,糯米100克。

〔制法〕 将火腿、冬笋切成丁。糯米淘洗干净后放入锅中,加入肉汤,上旺火烧开后加入火腿、冬笋及香菇、料酒、葱、姜等,用小火熬煮成粥,调入胡椒粉、麻油即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 10. 干贝鲤鱼粳米粥

〔原料〕 鲤鱼1尾(重约350克),干贝15克,粳米60克,生姜1块,葱1根,精盐、味精、麻油、酱油各适量。

〔制法〕 粳米淘洗干净。干贝用温水浸泡至软,再用清水刷洗干净。将生姜洗净,切成细丝。葱去根,洗净,切成葱末。鲤鱼去鳞、鳃及内脏,洗净、沥干,用生姜丝、葱花、麻油、精盐、酱油将鱼身涂匀。把粳米、干

贝放入锅内，加适量清水，旺水煮沸后，转小火煮成粥，放入鲤鱼，待粥再次煮沸时，加味精、麻油，拌匀即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 11. 蟹肉藕粥

〔原料〕河蟹1只，莲藕50克，鸡蛋1只，香菜25克，粳米100克，精盐2克，精制油10克，葱花、生姜末各适量。

〔制法〕将粳米淘洗干净，用清水浸泡12小时。莲藕去皮，洗净，切成3厘米长的丝，泡在水中。鸡蛋分成鸡蛋清、鸡蛋黄。把蟹洗净，去壳和鳃，上笼蒸熟后取出蟹黄，躯干切成放射状的八块，壳和足用菜刀轻敲，脚端切断。蟹黄捣碎，和鸡蛋黄混合。炒锅上火，放油烧热，下蟹壳、蟹脚、葱花、生姜末煸炒出香味，加1 250克水，加盖用中火煮40分钟左右，然后过滤。将米与莲藕、浸莲藕的水及汤汁一同放入锅中，加盖煮沸，改用小火煮，待粥将熟时将切好的蟹块下锅，加精盐调味。将2/3的粥与蛋白混合，置于粥碗中，剩余的1/3粥和蛋黄混合，再倒入蛋白粥上。最后将蟹脚放在上面。食用者可根据各人爱好的不同，加入葱花、生姜末、香菜等调料。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 12. 干贝鸡肉秫米粥

〔原料〕干贝30克，秫米100克，净鸡肉50克，荸荠50克，水发香菇50克，黄酒、精盐、猪油、葱、生姜末、胡椒粉、味精各适量。

〔制法〕干贝洗净，放入碗内，加入黄酒和洗净的鸡肉，上笼蒸至熟烂。把香菇用温水浸泡半小时，再洗净，切成小丁状。荸荠去外皮，洗净，切成小丁。把秫米洗净。将香菇、荸荠、秫米、干贝和鸡肉一同放进锅内，加适量清水，用旺火烧开，转用小火煮，待粥快好时，加入精盐、猪油、味精、葱、生姜末、胡椒粉稍煮片刻即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 13. 银耳壮骨羹

〔原料〕银耳10克，炙杜仲10克，冰糖适量。

〔制法〕银耳先放在冷开水中泡发，漂洗干净后撕成碎片。冰糖加水文火熬至微黄。炙杜仲加水烧煮30分钟，倒出汁，再加适量水煎煮取汁，反复3次，将3次汁合并，加入银耳及适量清水，用大火煮沸后，转用文火煎3小时，使银耳熟烂，加入冰糖溶液。

〔吃法〕当甜食，随意食用。

〔功效〕滋补肾肺，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

### 14. 紫菜双耳羹

〔原料〕紫菜10克，黑木耳20克，白木耳10克，蜂蜜10克。

〔制法〕 将紫菜漂洗干净，放于大碗内。黑、白木耳均以冷开水泡发，洗净后，与紫菜一并放入碗内，隔水蒸 1 小时，加入蜂蜜，调匀至羹即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，降脂降压，补益肾阴。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有高血压病、高脂血症者尤为适宜。

## 15. 猪脊羹

〔原料〕 猪脊柱骨 1 具，枸杞 100 克，杜仲 100 克，甘草 10 克，大枣 100 克。

〔制法〕 猪脊柱骨洗净剁碎，枸杞、杜仲及甘草用纱布包好、扎紧，与大枣同放入水锅中，大火煮沸，改用小火煎煮 4 小时至羹成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 16. 芝麻栗子羹

〔原料〕 芝麻 150 克，栗子 20 克，白糖 20 克。

〔制法〕 将芝麻炒香，研成末。栗子切成小颗粒，放入铁锅内，注入适量水，置大火上煮沸约 30 分钟后，用小火煨，加入芝麻粉及白糖，边熬边搅拌，至起稠为度。

〔吃法〕 当甜点，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 17. 海参虾仁猪肉羹

〔原料〕 海参 1 个，虾仁 200 克，猪里脊肉 200 克，笋 150 克，

香菇4朵，鲜汤800克，淀粉、白糖、精盐、麻油、黄酒各适量。

〔制法〕将海参涨发后去内脏，切成适当大小。虾仁加黄酒和精盐腌10分钟，再加淀粉拌匀。猪肉切片，加淀粉、精盐拌匀。笋切片。香菇泡软，切适当大小。烧沸鲜汤，放入香菇、笋与海参煮2～3分钟后倒入里脊肉片，接着再放虾仁，加精盐、白糖调味后，用湿淀粉勾芡，淋入麻油即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，助阳壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适宜。

## 18. 桑椹芝麻糕

〔原料〕桑椹30克，黑芝麻60克，麻仁10克，糯米粉800克，白糖30克，粳米粉400克。

〔制法〕黑芝麻文火炒香，桑椹、麻仁洗净后，与清水适量一同入锅，大火煮沸转用小火煮30分钟，淘去渣滓留汁待用，粳米粉、糯米粉、白糖放入盆内，加药汁及清水，揉成面团，做成糕，糕上点上黑芝麻，上笼蒸15分钟即成。

〔吃法〕当甜点心，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 19. 芝麻桃仁粥

〔原料〕黑芝麻200克，桃仁200克，白糖50克，粳米100克。

〔制法〕将黑芝麻、桃仁分别拣去杂质，与粳米、白糖一同入水锅，大火煮沸后转用小火熬至粥成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 滋补肾阴，养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 20. 桑椹膏

〔原料〕 桑椹1 000克，蜂蜜500克。

〔制法〕 桑椹洗净，放10倍量水煮沸1小时，过滤药液，再将药渣放6倍量水，煮沸半小时，过滤药液，合并两次药液，在文火上浓缩至稠膏状。蜂蜜加热后用铜丝细箩过滤，再置于较大的容器中继续加热至沸，撇去浮沫及杂质，将加工后的蜂蜜倒入稠膏中，边搅边加热，至膏成。

〔吃法〕 早晚各1匙(约20克)。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症，也可作为骨质疏松症通治方。

## 21. 龟鳖膏

〔原料〕 活乌龟1只(约1 000克)，活鳖1只(约1 000克)，猪脊髓250克，精盐、味精各适量。

〔制法〕 将龟、鳖活杀，去内脏洗净，与猪脊髓同入水锅中，大火烧开后，用文火熬煮，至肉烂，除去龟甲、鳖甲后稍加盐、味精等调料，继续煨炖，至汤渐成膏状。

〔吃法〕 早晚各1匙(约20克)。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 22. 山药汤圆

〔原料〕 山药150克，白糖150克，胡椒粉3克，糯米粉

250 克。

〔制法〕山药洗净,蒸熟,剥去皮,放在大碗中,加入白糖、胡椒粉少许,压成泥,拌匀成馅。糯米水磨粉调适量水揉拌成软料,包入山药馅成汤圆,食用前煮熟即成。

〔吃法〕当点心,随意食用。

〔功效〕滋补肾肺,健脾和胃。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有慢性腹泻者尤为适宜。

## 23. 枸杞子拌豆腐

〔原料〕豆腐 250 克,鲜枸杞子 30 克,精盐、味精、酱油、白糖、麻油各适量。

〔制法〕将豆腐切成小丁,放入开水中烫一下,沥干水分。枸杞子洗净,也入开水中烫一下,用刀切碎。将烫过的豆腐同枸杞子拌匀,放入精盐、味精、酱油、白糖、麻油,吃时拌匀即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕滋补肾阴,养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 24. 鸭蛋黄拌豆腐

〔原料〕嫩豆腐 300 克,熟鸭蛋黄 60 克,冬笋、嫩黄瓜、水发口蘑各 20 克,素鲜汤 50 克,黄酒 10 克,湿淀粉 10 克,生姜末 3 克,麻油 30 克,精盐、味精各适量。

〔制法〕将嫩豆腐去掉硬皮,切成 2 厘米的方丁。冬笋、口蘑、嫩黄瓜均切成 1.2 厘米的方丁。炒锅上火,放入麻油烧热,加入豆腐煎至色黄时下生姜末、笋丁、口蘑丁、黄瓜丁炒匀,烹黄酒,加鲜汤、味精调味。将鸭蛋黄用手捏成碎末,撒入豆腐中拌匀,加湿淀粉勾芡

即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，益气健脾，补充钙质。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有体质虚弱者尤为适宜。

## 25. 素海参

〔原料〕鲜蘑菇 150 克，黑芝麻 100 克，淀粉 250 克，素鲜汤 750 克，葱段、生姜丝、花椒、胡椒粉、精盐、精制油、麻油各适量。

〔制法〕黑芝麻研碎、放在锅中加素鲜汤 250 克烧开，捞出渣。将淀粉加适量清水调和，慢慢倒入有芝麻水的锅中，快速搅匀，待成凉粉状时(已成棕色)，倒入用黑芝麻渣铺底的盘子上，使之自然冷却成棕色晶体状，即是素海参。将素海参用刀切成海参片形。炒锅上火，放精制油 50 克，烧热后将花椒、葱段、生姜丝放入油中炸出香味后，用漏勺捞出不用。在锅内放素鲜汤 500 克，加精盐、素海参、蘑菇烧开，加胡椒粉、味精，等入味后，用湿淀粉勾芡，淋上麻油即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿，夜尿多者尤为适宜。

## 26. 蟹肉炒虾仁

〔原料〕虾仁 200 克，蟹肉 150 克，鸡蛋 1 只，米醋 0.5 克，黄酒 15 克，精盐、胡椒粉、干淀粉、湿淀粉各 1 克，生姜 2 片，青蒜、葱白各 1/2 根，鲜汤 50 克，精制油 250 克(实耗约 50 克)，麻油 50 克。

〔制法〕将生姜、葱、蒜分别洗净沥干。虾仁放碗内,加水,用竹筷 3 根搅打,使水旋转,去掉红筋,洗净并沥干水,放盘内,加精盐 1 克,略腌。将鸡蛋清倒入碗内调散,加干淀粉和匀,再将虾仁放入拌匀。生姜切成末,葱白斜切成小段,青蒜切成丝。炒锅重上火,放油烧至五成热,将虾仁倒入,用手勺推动,待虾仁呈现白色时倒入漏勺沥油。炒锅重上火,放油烧热,下生姜、葱略炒,再将蟹肉放入煸炒,加黄酒、鲜汤烧沸,下湿淀粉、米醋勾芡成汁,再将虾仁放入,晃动炒锅,用手勺推动,淋上麻油,翻身起锅装盘,撒上胡椒粉、青蒜丝即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕滋补肾阴,助阳壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿者尤为适宜。

### 27. 炸银鱼干贝

〔原料〕水发银鱼 200 克,生姜末、葱花各 2.5 克,味精 0.5 克,熟干贝、鸡蛋清、鸡茸各 100 克,白胡椒粉 1 克,熟火腿丝、熟香菇丝各 25 克,淀粉 10 克,精制油 500 克(实耗约 50 克),熟冬笋丝 25 克,精盐 1 克。

〔制法〕将银鱼、干贝(揉散)、鸡茸、鸡蛋清、淀粉、味精、生姜末、葱花、精盐放入小盆内搅拌均匀。炒锅上中火,放入精制油烧至六成热,将拌好的原料滑入锅内烹炸(烹炸时要手端炒锅晃动原料,使之受热均匀),待中间鼓起,原料已熟,即端锅离火,滗去余油,盛入盘内,撒上火腿丝、香菇丝、冬笋丝、葱花、白胡椒粉即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 滋补肾肺肾，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有低热、久咳者尤为适宜。

## 28. 小白菜炒螺蛳肉

〔原料〕 螺蛳600克，小白菜200克，豆豉15克，青椒、洋葱、生姜末各10克，生姜片、葱、蒜各5克，精制油、精盐、白糖、黄酒、酱油、味精、湿淀粉各适量。

〔制法〕 活螺蛳取肉、洗净。小白菜整棵切成10厘米长，洗净。青椒、洋葱切粒，蒜剁茸。豆豉用刀剁细，入铁锅内中火炒干水气，起锅入碗加油(以没过豆豉为度)，放上葱段、生姜片，入笼蒸半小时，至豆豉香味浓后取出。锅内烧水，加精盐、味精、精制油，沸腾时下小白菜断生，捞起沥干水。炒锅上火，放油烧热，下小白菜、黄酒、精盐、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，起锅在盘内围成圆形的团。螺蛳肉炒熟断生，捞起沥干水分。炒锅上火，放油烧热，下青椒、洋葱、生姜末、蒜茸，接着放入蒸好的豆豉，炒出香味后下螺蛳肉，加黄酒、酱油、精盐、味精、白糖炒匀，用湿淀粉勾芡，加酱油提色，起锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 29. 海参虾子

〔原料〕 水发海参600克，鲜虾子50克，精盐5克，黄酒15克，味精2克，酱油1克，精制油约50克，鲜汤、葱花、生姜末、湿淀粉各适量。

〔制法〕 先将海参切成长坡刀片，放入开水中焯去异味，再入

锅加鲜汤、黄酒煨5分钟，捞出沥水。炒锅上火，烧热加底油，下葱花、生姜末炒香，再加入鲜虾子，炒干水分，倒入鲜汤、海参、酱油、黄酒、精盐，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，助阳壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适用。

### 30. 芝麻蛋黄虾仁

〔原料〕 大虾仁32个，白芝麻75克，鸡蛋黄2只，面粉、番茄酱各25克，葱椒盐1克，味精1克，精制油500克(实耗约50克)。

〔制法〕 将大虾仁黑筋抽掉，洗净沥干，加在面粉内，用手捏松、拉长，在砧板上搓细，放入盘内。取鸡蛋黄放碗内，加面粉、葱椒盐、味精，搅拌成蛋糊，将虾仁放入滚蘸，再放入芝麻内滚蘸，使芝麻均匀裹住虾仁，搓成3厘米长的段待炸。炒锅上火，放油烧至五成热，投入虾仁，炸至芝麻色呈金黄时，用漏勺捞出装盘。盘边放番茄酱蘸食。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，助阳壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适用。

### 31. 干贝菜心

〔原料〕 干贝50克，菜心500克，生姜片15克，葱段15克，味精1克，鲜汤250克，湿淀粉25克，鸡油15克，精盐4克，猪油75克，黄酒5克。

〔制法〕 将干贝用热水洗净，上笼蒸熟。菜心洗净去筋，在沸

水锅内焯至断生，放入清水中漂凉后捞起，沥干水分。炒锅上旺火，放猪油烧至四成热，下生姜片、葱段煸出香味，下鲜汤烧沸，捞出葱、姜，放入菜心、干贝(连汁)、黄酒、精盐烧入味，加入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油，起锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 32. 红烧大海参

〔原料〕 水发大海参 1 个，香菇 6 朵，芥菜心 200 克，葱段 5 克，生姜片 5 克，蚝油、酱油、黄酒各 15 克，鲜汤 100 克，白糖、湿淀粉、精盐、精制油各适量。

〔制法〕 将海参去内脏，洗净，切成粗条。香菇浸软切成两片。芥菜心切小片。适量水煮沸，加少许精盐，放入芥菜烫成鲜绿色即捞起。炒锅上火，放精制油烧热，爆香葱段、生姜片，随后放入香菇炒匀，倒入海参拌炒，再倒入已预先拌匀的蚝油、酱油、黄酒、白糖和鲜汤煮 2～3 分钟，加入芥菜略煮，最后用湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 33. 虾子海参

〔原料〕 海参 1 000 克，虾子 30 克，葱结 80 克，生姜片 30 克，黄酒 20 克，精盐 4 克，味精 2 克，白糖 5 克，酱油 25 克，湿淀粉 5 克，鲜汤 500 克，猪油 70 克，麻油、葱姜汁各适量。

〔制法〕 将虾子洗净，沥干水，置于碗内，添鲜汤少许，加入适量葱姜汁，上笼蒸约10分钟。海参洗净，切成片。炒锅上火，加入鲜汤、黄酒、葱姜汁烧沸，再下入海参焯透，捞出。炒锅上火，放猪油烧热，下葱结、生姜片炝锅后拣出，随即倒入鲜汤、酱油、虾子、精盐、味精、黄酒、白糖、海参烧至汤沸，加盖后转小火煨烧10分钟，待汤汁浓稠时，稍淋湿淀粉勾芡，沿锅边淋入麻油即可起锅。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，助阳壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适用。

## 34. 枸杞子黑鱼米

〔原料〕 黑鱼(乌鳢)肉200克，枸杞子20克，鸡蛋1只，精盐、黄酒、味精、酱油、淀粉、白糖、麻油、葱花、生姜末、精制油各适量。

〔制法〕 将枸杞子洗净蒸熟。黑鱼肉洗净切成米粒状，用鸡蛋和少许淀粉调成糊。锅置火上，放油烧热，取黑鱼粒蘸拌蛋糊后入油锅炸透，捞出将油沥干。锅内留底油，加入葱花、生姜末及酱油少许，炒出味，将炸好的鱼米粒倒入，再放入黄酒、精盐、白糖，翻炒片刻，淋上鸡蛋淀粉糊，加入枸杞子，拌炒几下，再加入味精、麻油，稍拌即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 35. 鳗鱼香菇菜心

〔原料〕 新鲜鳗鱼500克，水发香菇15克，青菜心10棵，精盐

3克，黄酒8克，味精1克，鲜汤50克，醋15克，葱段、蒜片各10克，麻油5克，湿淀粉30克，精制植物油400克(实耗约70克)。

〔制法〕 鳗鱼用刀顺脊背划开，剔除骨，去头尾，用清水冲洗干净，切成7厘米长的段，刺麦穗花刀，顺丝切成长条，用清水再冲洗一遍，投入沸水迅速焯一下，捞出沥干水。碗内用鲜汤、味精、黄酒、醋、湿淀粉调成汁。锅内放入油烧至八成热，将焯过的鳗鱼与青菜心、香菇过油，捞出，滗净油。锅内留油50克，用葱、蒜爆锅，速将鳗鱼及配料翻炒，倒入调好的汁，急火翻炒，淋上麻油，装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，活血通络，抗骨质疏松。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有关节痛者尤为适宜。

### 36. 甲鱼腐竹煲

〔原料〕 甲鱼1只(重约500克)，腐竹50克，川贝母10克，葱5根，生姜10片，花椒5克，精盐4克，味精3克，酱油2克，黄酒10克，麻油10克。

〔制法〕 甲鱼(鳖)宰杀，洗净，斩成块。腐竹用温水浸泡1小时，过清水洗净，取刀切段。生姜去皮，洗净切成片。川贝母、花椒用清水反复刷洗干净，切成小块。葱洗干净，切成小段。将煮锅置于旺火上，把全部用料一起放入瓦煲内，加适量清水，用旺火煮沸，掀盖，加入麻油、黄酒、生姜、精盐、酱油，盖好盖，改用小火煲2小时，煮至甲鱼的甲壳上硬皮脱落，放入花椒、葱段、味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 37. 海鲜什锦沙锅

〔原料〕 水发海参150克，大虾仁100克，螺肉片200克，水发鱿鱼150克，海米30克，水发干贝50克，鲍鱼罐头1/2听，水发鱼肚100克，鱼丸子100克，蟹糕60克，白菜250克，水发粉丝300克，精盐6克，胡椒粉3克，味精1克，黄酒25克，鲜汤1 000克。

〔制法〕 剖开虾仁背部剔去沙线。螺肉片削去四周表皮及底部，片成大片，用食碱腌渍2小时后用清水冲漂去碱味。白菜洗净。粉丝切成长节。海米淘洗干净。将螺肉片、鲍鱼、干贝、海参、鱿鱼、鱼肚、蟹糕洗净后均切成长宽大致相等的片。将白菜放入沙锅底部，再撒上一层粉丝，然后将切成片的各料以及鱼丸、海米整齐有序地平码在粉丝上(码时力求美观)。炒锅内加入鲜汤、精盐、胡椒粉、味精、黄酒烧开，调好口味，倒入沙锅内。将沙锅上火，烧开，移入一瓷托盘内(盘内加少许凉水)上桌。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，兼补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、早泄、不孕、不育者尤为适宜。

### 38. 黑芝麻青菜

〔原料〕 黑芝麻50克，青菜350克，精盐、味精、精制油各适量。

〔制法〕 将黑芝麻淘洗干净，放入锅中，用小火慢炒，芝麻散

发出香味后出锅,碾成粉末。将青菜去黄叶、根,洗净后沥水切段。炒锅上火,放油烧热,投入青菜煸炒至半熟,加入精盐,用旺火翻炒至熟,放入味精拌匀,起锅装盘,撒上芝麻粉即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴,养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 39. 青菜炒平菇海米

〔原料〕 青菜 300 克,平菇 50 克,海米 15 克,白糖 2 克,生姜 5 克,黄酒 10 克,精制油 25 克,麻油 10 克,精盐、味精各适量。

〔制法〕 青菜切段。海米用开水浸泡。平菇切块后用沸水焯一下。炒锅上火,放油烧热,先下生姜(切片)炝锅,再下海米煸炒,再放入青菜炒透,然后加入平菇稍炒,加入黄酒、精盐、白糖、味精,煸炒至熟,淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴,养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 40. 枸杞子拌豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克,鲜枸杞子 30 克,精盐、味精、酱油、白糖、麻油各适量。

〔制法〕 将豆腐切成小丁,放入开水中烫一下捞出,沥干水分。枸杞子洗净,也入开水中烫一下捞出,并用刀切碎。将烫过的豆腐同枸杞子拌匀,并放入精盐、味精、酱油、白糖、麻油,吃时拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 41. 桑椹里脊

〔原料〕 猪里脊肉500克，桑椹100克，山芋肉10克，精盐、酱油、白糖、湿淀粉、葱、姜、清汤各适量。

〔制法〕 将肉洗净，切成条。桑椹、山芋肉捣碎，加适量精盐、酱油与肉条拌匀，再拌上湿淀粉。酱油、葱末、白糖、清汤、湿淀粉配成液汁。将拌有湿淀粉的肉条炸呈金黄色至热，沥去油。锅内放少许酱油，烹入上述配好的液汁，加入炸热的肉条，翻炒片刻，淋上芝麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 42. 鸡汤汆蚌肉

〔原料〕 鲜蚌肉400克，净鸡肉500克，瘦猪肉100克，料酒、精盐、味精、酱油各适量。

〔制法〕 蚌肉切片，蚌裙切开，同蚌纽一起洗净。将净鸡肉切块，瘦猪肉切成片，一并装入小盆中，加清水两碗、精盐少许，放进笼屉用旺火蒸2小时。另用一小盆，铺上干净纱布，将汤倒入，滤去杂质，鸡肉、猪肉留下待用。将蚌尖、蚌裙、蚌纽装在漏勺里，放入刚沸的水锅中，汆一下，去净蚌膜装在碗中，加料酒拌匀腌渍后沥干酒汁，以去腥味；将蚌裙、蚌纽排在碗里，上面铺上蚌尖肉，然后肥鸡汤下锅煮开，加入酱油、味精

后，浇入碗中的蚌肉上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 43. 怀牛膝蹄筋

〔原料〕 牛蹄筋25克，怀牛膝10克，鸡肉500克，火腿50克，蘑菇25克，精盐、味精、胡椒粉、料酒各适量。

〔制法〕 将牛膝洗净，切成片。牛蹄筋放入搪瓷碗内，加适量水，上笼蒸约4小时，待蹄筋酥软时取出，再用冷水浸漂2小时，剥去外层筋膜，洗净。火腿洗净后切成丝。蘑菇水发后切成丝，葱姜洗净，切成姜片和葱段。将酥软的蹄筋切成长条，鸡肉剁成块状。蹄筋和鸡肉放入蒸碗内，把牛膝片摆放在鸡肉上，火腿丝、蘑菇丝拌匀后撒在周围，姜片、葱段放入碗中，再将清汤、精盐、料酒、味精、胡椒粉调好后一起倒入碗中，上笼蒸约3小时，待蹄筋熟烂后即可出笼，拣去葱、姜，再调味后即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 44. 老鳖炖猪脊髓

〔原料〕 老鳖1只(约重1 500克)，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

〔制法〕 老鳖宰杀后，用热水泡烫，取出内脏洗净，切成块。猪脊髓洗净，放入开水锅中氽一下捞出，去除筋皮，与老鳖肉、葱、姜一起放入开水锅中，先用大火煮沸，

撇去浮沫，改用小火慢炖至八成熟，放入料酒、精盐，再煨至鳖肉熟烂后，调入味精即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 45. 胡桃杞子鹑蛋

〔原料〕胡桃仁 20 克，鹌鹑蛋 10 个，枸杞子 10 克，酱、料酒、葱姜、酱油、精盐、干豆粉各适量。

〔制法〕把胡桃仁用温水泡开，去皮，用油炸熟后碾成末。枸杞洗净后放入小碗内上笼蒸 10 分钟左右，取出打成泥，与番茄酱混合拌匀，成枸杞番茄酱。鹌鹑蛋煮熟去壳，用刀划些小口子，放入碗中，加料酒、盐、葱段、姜片、酱油腌渍 20 分钟，再撒上干豆粉裹匀，下油锅炸黄捞起，裹上胡桃仁末、枸杞番茄酱装盘即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 46. 河蟹扒鱼翅

〔原料〕水发鱼翅 1 000 克，河蟹 1 500 克，胡萝卜 120 克，生姜 30 克，母鸡 1 只，火腿 250 克，猪肉 500 克，精制油、清汤、料酒、湿淀粉、葱段、味精、精盐各适量。

〔制法〕将发好的鱼翅用开水煮两次，捞出放入凉水盆内漂洗干净，放入瓷盆内，加入油、母鸡肉半只、火腿、葱姜、料酒，上蒸锅蒸烂取出，用开水冲洗鱼翅一次，再放入瓷盘内，加入余下的母鸡肉、葱姜、料酒，再蒸 30 分钟左右。河蟹洗净，用细线扎缚好腿脚，置于笼上

蒸熟，取出肉和蟹黄，切碎。将胡萝卜切成细丝，用精制油在微火上炸成泥状，油亦变成红黄色，胡萝卜油沥出，放入碗中。炒锅上火，放入油，烧热后倒入蟹肉及蟹黄煸炒，放入清汤 100 克，加入味精，小火炖至汤浓，然后倒入胡萝卜油，最后勾芡，将汤汁浇于鱼翅盘中即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，强壮筋骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 47. 枸杞烧牛肉

〔原料〕熟牛腩肉 500 克，枸杞子 50 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 50 克，面粉少许，葱、姜、花椒、酱油、精制油、精盐、味精、麻油、料酒、米醋、清汤各适量。

〔制法〕将枸杞子分成二份，一份入水锅煮沸后用小火煎煮，提取枸杞子浓缩汁；一份洗净，置于小碗内上笼蒸半小时备用。牛肉切成方块，鸡蛋打入一碗内，加入淀粉、面粉搅打成糊，将肉放入浆匀。炒锅上火，加精制油，烧热后将浆匀的牛肉方下锅逐块炸至金黄色捞出，沥出油。将葱姜、花椒及蒸熟枸杞子撒于碗底，炸好的牛肉块码放上边；再将锅放于火上，添入清汤，加入盐、味精、料酒，尝好味道，浇在肉碗内，肉碗上笼蒸半小时取出，将汁倒回锅内，肉则覆在盘内。锅置于火上，加麻油、米醋少许及枸杞子浓缩汁，汤沸时，浇在肉上即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，益气养血。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 48. 参杞烧海参

〔原料〕 水发海参300克，党参10克，枸杞子10克，玉兰片50克，酱油、料酒、白糖、味精、淀粉、清汤、精制油、葱、椒油各适量。

〔制法〕 党参切片，用水煮沸后改小火熬煎，提取党参浓缩汁10毫升。枸杞子洗净，置小碗内，上笼蒸熟。将发好的海参切成块状，在沸水锅中烫一下。葱切段。玉兰片切薄片，在开水锅中汆一下。炒勺加油烧热后，将海参放入，加入葱等调料翻炒，汤沸时改用小火煨烤，烤至汤汁适宜时，加入党参浓缩汁及玉兰片，调好口味后放入蒸熟的枸杞子，用湿淀粉勾芡，淋入椒油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 49. 鸡茸哈士蟆

〔原料〕 哈士蟆70克，鸡脯肉100克，鸡汤400克，鸡蛋清3个，熟火腿15克，料酒、精盐、味精、湿淀粉、葱段、姜片、精制油各适量。

〔制法〕 将哈士蟆油粒盛入陶瓷容器内，加清水500克，料酒、葱段、姜片各10克，上笼蒸2小时，取出换水，撕去其中黑丝膜，再加清水500克，料酒、葱段、姜片各5克，再上笼蒸2小时，取出用清水漂洗净，除去腥气和酒气，漂浸数小时后，哈士蟆油粒涨开，捞出晾干水分。鸡脯肉洗净，剁成鸡茸，放入碗中，加入清水、料酒、精盐、味精和湿淀粉各适量，搅拌均匀；另用碗1个，加入蛋清，用竹筷打散，然后将蛋清倒入鸡茸碗

内，继续搅拌，再倒入适量清水，拌匀待用。沙锅上火，加入鸡汤、哈士蟆油和料酒、精盐及味精，烧透后，将鸡茸徐徐倒入，边倒边用手勺推匀，至鸡茸裹满哈士蟆油，加入热植物油，继续用手勺推匀，出锅上盘，撒上火腿末即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 补肾益精，养阴润肺。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有盗汗、肺结核者尤为适宜。

## 50. 沙锅甲鱼

〔原料〕 甲鱼1只(约重1 000克)，熟火腿肉15克，水发香菇15克，清汤、料酒、味精、精盐、葱、香菜、精制油各适量。

〔制法〕 将甲鱼宰杀，掏去内脏，挖净黄油，洗净后下沸水锅中氽透，揭去背甲，刮去黑膜，剁成块。葱切成段。姜切成块。香菜切段。熟火腿切成片。水发香菇一剖两半。锅内加底油，上火烧热，下葱、姜炸锅，添清汤，放入甲鱼，大火烧开，将甲鱼和汤全部倒入沙锅内，加精盐、料酒、味精，用小火煨炖，至七八分熟时添入火腿肉及香菇，炖至酥烂入味，撒上香菜段即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 51. 扒脊髓菜心

〔原料〕 猪脊髓10条，油菜心10棵，鸡汤500克，料酒、葱、姜、精制油、湿淀粉、精盐、味精、白糖、鸡油、胡椒粉

各适量。

〔制法〕 将猪脊髓洗净，放入开水锅中烫一下捞出。锅置于火上，倒入鸡汤 250 克，放脊髓，加精盐、葱姜(拍松)和料酒 10 克，大火煮沸后转用小火煨 5 分钟，捞出脊髓，除去筋皮，剥出脊髓。油菜心洗净，放入开水锅中烫透，捞出沥去水分，整齐码放盘中。炒锅中放入葱、姜，油烧热，烹入料酒，加入鸡汤 250 克，加精盐、白糖和胡椒粉，再将加工后的脊髓和菜心放入炒锅中，大火烧至汤开，撇去浮沫，转小火炖 5 分钟，转旺火，淋入湿淀粉，稍后顺锅边淋入葱姜油，大翻锅，使脊髓、菜心在锅内转动，待淀粉熟透，淋入鸡油，整齐盛入盘中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，补肾壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 52. 甲鱼补肾汤

〔原料〕 甲鱼 1 只(约重 1 000 克)，枸杞子 30 克，熟地黄 15 克。

〔制法〕 将甲鱼宰杀，挖去内脏和黄油，洗净，在沸水中汆透，再洗净，放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水后用大火烧沸，改用小火炖熟至甲鱼熟透即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 53. 杜仲龟肉汤

〔原料〕 杜仲 15 克，龟肉 1 000 克。

〔制法〕 先以水煎杜仲，弃药存液，再将龟肉投入药液中。大火

煮沸后,改用小火慢煨1小时,至汤浓肉熟即可饮。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕滋补肾阴,养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 54. 猪骨虾皮汤

〔原料〕猪骨250克,虾皮50克,青菜250克,葱、姜、精盐、味精各适量。

〔制法〕将猪骨洗净,与水同入锅中,用大火煮沸,改用小火煨1小时,加入洗净的虾皮,小火炖20分钟,放入适量的葱、姜、精盐等调味品与青菜,再炖片刻即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕滋补肾阴,助阳壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿者尤为适用。

### 55. 桑椹乌骨鸡汤

〔原料〕桑椹30克,乌骨鸡1只(约重1 500克),姜、葱、料酒、精盐各适量。

〔制法〕将桑椹装入纱布袋中,纳入宰杀、去毛、去内脏、洗净的乌骨鸡腹中,并加清水、姜、葱、料酒、精盐等,用大火烧沸,转用小火慢炖1小时,待乌骨鸡肉熟烂时取出纱布袋,按个人爱好调入调味品即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕滋补肾阴,养血润肠。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 56. 枸杞子菊花脑蛋汤

〔原料〕枸杞子20克,菊花脑250克,鸡蛋2个,精盐、麻油各

适量。

〔制法〕 菊花脑拣去杂质,去除老茎,与枸杞子洗净后一同入沸水锅中,煮沸10分钟,将鸡蛋打散,倒入沸汤中,加入精盐、麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,吃菊花,嚼枸杞子,饮汤。

〔功效〕 抗骨质疏松,降脂降压,补益肾阴。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有高血压病、高脂血症者尤为适宜。

## 57. 淡菜蚌肉汤

〔原料〕 淡菜100克,蚌肉1 000克,笋尖100克,葱花、姜末、料酒、精盐各适量。

〔制法〕 将淡菜、蚌肉分别洗净后,同入开水锅中,大火煮沸,入葱姜,加料酒、笋尖,文火煨烂,撇去浮沫,加入少许盐调味。

〔吃法〕 当菜佐餐,吃菜吃肉饮汤。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 58. 鱼鳔鹅肉汤

〔原料〕 鱼鳔30克,鹅肉250克,精盐、味精、猪油各适量。

〔制法〕 将鹅肉切块,与鱼鳔共加水煮沸,放盐及猪油,用小火煨至肉熟烂后调入味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,软化血管。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有冠心病、动脉硬化者尤为适宜。

### 59. 牡蛎海带汤

〔原料〕 牡蛎肉250克,海带50克,精盐、香油、味精各适量。

〔制法〕 将海带用清水泡软,洗去泥沙,蛎肉洗净,一同放入水锅中煮沸,再用文火煨1小时左右,加入精盐、味精,淋上香油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 60. 海蜇荸荠汤

〔原料〕 海蜇皮50克,荸荠100克,精盐、味精各适量。

〔制法〕 将海蜇皮涨发洗净,荸荠去皮切片,加适量水共煮成汤,按个人口味放入精盐、味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,补肾强筋。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

### 61. 鹌鹑杞仲汤

〔原料〕 鹌鹑1只,枸杞子30克,杜仲15克,精盐、味精各适量。

〔制法〕 鹌鹑宰杀洗净,取肉切块,与杜仲(布包)、枸杞子同入锅中,加水煮汤,调入精盐、味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴,养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症,对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 62. 枸杞海参鸽蛋汤

〔原料〕 枸杞子20克,海参2只,鸽蛋12个,鸡汤1大碗,精

盐、味精、胡椒粉各适量。

〔制法〕将海参用水泡发，清洗干净。鸽蛋煮熟去壳。将枸杞子、海参、鸡汤共入锅中，加适量水，上火烧沸，加入鸽蛋及精盐、胡椒粉、味精，稍炖即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## 63. 鸭骨汤

〔原料〕鸭骨 200 克，豆腐 250 克，生菜 200 克，葱花、姜末、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、精制油各适量。

〔制法〕豆腐洗净，切成长小方块。鸭骨洗净后亦剁成小块。生菜洗净后撕成小片。炒锅上火，放少许油烧至七成热时，将姜、葱及鸭骨一同放入煸炒，随即加入鲜汤，大火烧开，煮 10 分钟左右，再放入豆腐、生菜以及精盐、味精、胡椒粉，煮 5 分钟即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，补肾壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症。

## 64. 竹荪海参汤

〔原料〕干竹荪 250 克，水发海参 100 克，熟鸡肉、熟火腿肉、水发香菇各 50 克，鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

〔制法〕将竹荪用清水泡涨，洗净，去掉两头后切成片状，入沸水锅中汆熟，捞出沥干水分。海参洗净后切成片，入沸水锅中汆熟，捞出沥干水分。鸡肉、火腿、香菇分别切成片。炒锅上火，入鲜汤 1 000 克，加竹荪片、

海参片、火腿片、鸡肉片、香菇片烧沸后，入精盐、味精、胡椒粉、麻油调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 65. 海参龟版猪脊髓汤

〔原料〕 水发海参120克，猪脊髓4条，龟版30克，怀牛膝30克，巴戟天30克，核桃60克，精盐、味精、麻油各适量。

〔制法〕 将海参洗净切丝。猪脊髓洗净，除去白筋，用开水焯过。龟版、怀牛膝、巴戟天、核桃洗净，与猪脊髓一起放入锅内，加适量清水，煮沸后，小火煲1小时，下海参再煲1小时，用精盐、味精调味，淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

### 66. 海参鲜蘑汤

〔原料〕 水发海参150克，鲜蘑菇100克，猪瘦肉100克，黄酒、生姜片、味精、精制油、麻油各适量。

〔制法〕 海参洗净，切丁。猪肉剁末。蘑菇洗净撕片。锅放精制油，加热后下入生姜片、肉末，烹上黄酒，倒入清水，煮沸后加入海参丁、蘑菇片，一同炖汤，最后调入麻油、味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 滋补肾阴，养血壮骨。适用于肾阴不足型骨质疏松症，对伴有阳痿、夜尿多者尤为适宜。

## （二）肾阳虚损型

临床典型症状有腰髋冷痛，肢节酸软，甚则弯腰驼背，四肢怕冷，小便频多，畏寒喜暖，遇寒加重，舌质淡，苔白腻，脉沉细弦等。食疗除重视蛋白质、钙、磷、维生素等成分的补充外，还应重视运用温肾壮阳的食物及药膳。

### 1. 鹿角胶粥

〔原料〕 鹿角胶 10 克，粳米 50 克。

〔制法〕 用粳米煮粥，将熟时加入鹿角胶稍煮，使其烊化，调匀即成。

〔吃法〕 早餐空腹顿服。

〔功效〕 补肾阳，益精血，强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 2. 鲤鱼羊肉粳米粥

〔原料〕 鲤鱼 1 尾(重约 500 克)，羊肉 50 克，粳米 100 克，葱花、生姜末、麻油、胡椒粉、黄酒、精盐、味精各适量。

〔制法〕 鲤鱼去鳞、鳃及内脏，清洗干净。羊肉用清水洗净，切片。把鲤鱼放入锅内，加入葱花、生姜末、黄酒、胡椒粉及适量清水，用旺火烧煮，待煮沸后，加入麻油，继续煮至鱼肉熟烂，用汤筛过滤去鱼刺，用淘洗净的粳米、羊肉片一起放入锅内，加入适量清水，改用小火煮至米开花豆烂时，加入精盐、味精调味即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，健脾利水。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有水肿者尤为适宜。

### 3. 虾仁鳝片粥

〔原料〕 去骨鳝片200克,湿面条400克,浆虾仁100克,葱段4克,生姜末2克,黄酒2克,酱油50克,白糖20克,味精3克,麻油40克,鲜汤500克,精制油500克(实耗约80克)。

〔制法〕 将清水烧沸,下虾仁焯约10秒钟,见虾仁呈玉白色,即用漏勺捞起备用。将鳝鱼片切成长7厘米左右的段,清水洗净,沥干水。炒锅上旺火,放油烧至八成热,将鳝片入锅冲炸约3分钟,用筷子划动,至鳝片表皮起小泡、有"沙沙"声时倒入漏勺,沥干油。锅内放油烧热,投入葱段、生姜末略煸,随即倒入鳝片同煸,加入酱油、黄酒、白糖、鱼汤(100克),烧约1分钟,见汤汁剩下一半时,加入味精2克,随即起锅,盛在碗中。在烹制鳝片的同时,将湿面条入沸水锅中,用旺火煮至面条浮起,稍等片刻即捞出,用凉水漂净面中碱质,以增韧性。炒锅上旺火,放入鲜汤400克,加入酱油,滗入爆鳝片的原汁,烧开即放入面条,撇去白沫,烧至汤汁浓时,放入味精,淋上麻油20克。先将面条分盛两碗,再将爆鳝片铺于面上,然后放上虾仁,最后再淋上麻油即成。

〔吃法〕 当主食,随意食用。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 4. 狗肉粥

〔原料〕 狗肉150克,粳米30克,生姜适量。

〔制法〕 将狗肉切成小块,入锅加生姜、粳米和适量清水,同煮成粥。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 5. 复元粥

〔原料〕 羊脊骨1具,瘦羊肉500克,山药50克,粳米100克,肉苁蓉20克,核桃仁2个,葱白、生姜、花椒、大茴香、胡椒粉、精盐各适量。

〔制法〕 将羊脊骨洗净剁成段,羊肉洗净切块后,入沸水中氽去血水。山药、肉苁蓉、核桃仁装入纱布袋,花椒、八角等佐料装入另一纱布袋,扎紧袋口,待用。将肉、骨放入清水锅内烧开,撇去浮沫,再加入药料袋、佐料袋和葱、姜、盐,改为小火炖肉至八成熟,再加入粳米熬至米烂即可。

〔吃法〕 当主食,随意食用。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 6. 羊肾粥

〔原料〕 羊肾1对,粳米100克。

〔制法〕 把羊肾洗净,除去筋膜臊,切块。粳米淘洗干净,与羊肾同放沙锅中,用小火煮至米熟,调入白糖或精盐即可。

〔吃法〕 当主食,随意食用。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 7. 羊奶红枣粥

〔原料〕 羊奶250毫升,糯米100克,红枣50克。

〔制法〕 红枣洗净去核和糯米淘净一并入锅，加清水用大火烧开后转用小火，熬成粥将熟时，倒入羊奶，充分搅拌，稍煮片刻即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 8. 胡桃瘦肉粥

〔原料〕 猪瘦肉200克，胡桃肉30克，红枣5枚。

〔制法〕 将猪瘦肉洗净、切碎块，胡桃肉、红枣(去核)亦洗净，然后一起放入锅内，大火煮沸后再用小火煲3小时，调味即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 9. 卷心菜粥

〔原料〕 卷心菜100克，小虾米10克，猪肉末50克，粳米100克，精盐、味精、精制油各适量。

〔制法〕 将粳米浸泡后洗净，置锅内，加入适量开水，小火熬煮。卷心菜洗净切丝，炒锅上火，放精制油烧热，依次加入猪肉末、小虾米、卷心菜、精盐煸炒片刻，加入味精调味，等粳米熬至烂熟后，加入搅匀稍煮即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 10. 山药羊肉粥

〔原料〕 羊肉 25 克,山药 100 克,糯米 100 克。

〔制法〕 将羊肉、山药切块,入锅加水 800 毫升,小火煮烂,加入糯米煮成粥即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳,健脾利水。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有水肿者尤为适宜。

### 11. 糯米大枣羊骨粥

〔原料〕 羊骨 100 克(以胫骨为佳),大枣 20 枚,糯米 100 克。

〔制法〕 将羊骨敲成碎块,开水浸泡后煎煮 1 小时,然后取出羊骨,加入浸泡后的米熬粥,待粥至八成熟时加大枣(皮核)同煮,至米烂熟即可食用。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳,抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 12. 苁蓉羊肾粥

〔原料〕 肉苁蓉 15 克,羊肾 1 对,粳米 30 克,葱白适量。

〔制法〕 将肉苁蓉煮后取汁去渣,羊肾去筋膜切成小块,与粳米同放入药汁中,加水煮成稀粥即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 13. 虾皮菠菜粥

〔原料〕 菠菜 60 克,虾皮 10 克,粳米 60 克,精制油、精盐、味

精各适量。

〔制法〕 虾皮洗净。菠菜洗净，用开水略烫一下，切好备用。锅中水烧开后放入粳米、虾皮、精制油一起熬粥，粥熟后放入菠菜、精盐、味精拌匀即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，补钙养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有贫血者尤为适宜。

### 14. 肉苁蓉粥

〔原料〕 肉苁蓉 15 克，羊肉 50 克，粳米 50 克，葱花、姜末各适量。

〔制法〕 将肉苁蓉煮烂取汁去渣，放入羊肉、粳米同煮为粥，粥熟后加入葱、姜末少许即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 15. 栗子猪肾粥

〔原料〕 栗子 50 克，猪肾 1 个，粳米 100 克。

〔制法〕 将栗子去皮切碎，猪肾洗净切薄片，同粳米同入锅中，煮成粥。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 温补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 16. 羊肉奶药羹

〔原料〕 羊肉 250 克，山药 100 克，牛奶 250 克，生姜适量。

〔制法〕将羊肉洗净切成小块,生姜洗净切片,共入沙锅中,加适量水,微火炖7小时,用筷子搅烂。另取沙锅1只,倒入羊肉汤1碗,加入山药(洗净切片)焖煮至烂,再倒入牛奶煮沸即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕温补肾阳,健脾利水。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有水肿者尤为适宜。

## 17. 鹿茸羹

〔原料〕鹿茸5克,鸡肉150克,水发海参25克,水发口蘑15克,水烫青菜15克,鸡蛋1只,肥肉膘50克,精盐、味精、料酒、鸡油、湿淀粉、鸡汤各适量。

〔制法〕鹿茸磨成细面。海参、青菜、口蘑都切成小片。肉膘和鸡肉剁成茸,加鸡蛋清、鸡汤和少许精盐、味精搅成糊状,再放入鹿茸搅匀。锅内放入鸡汤,烧开时将鹿茸、鸡茸用油纸漏斗挤作珍珠形拖入汤内,放入海参、口蘑和佐料,烧开后,用湿淀粉勾芡,淋上鸡油,盛入汤盆即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕温补肾阳,抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 18. 虾肉羊肉羹

〔原料〕羊肉150克,虾肉120克,大蒜20克,葱2根,生姜3片,湿淀粉5克,精盐、味精、麻油各适量。

〔制法〕将大蒜拣洗干净,切细。葱洗净,切成葱花。生姜洗净,切成片。把羊肉放入温水里烫一下,清水洗净,切成薄片。虾肉放入盐水里浸泡10分钟,再用清水

洗净，切成粒状。炒锅上火，放麻油烧热，用生姜片爆炒羊肉，烹入清水适量，煮沸后，再放入蒜粒、虾肉粒，煮 20 分钟，加入葱花，搅拌后加入精盐、味精调味，用湿淀粉勾稀芡即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，补钙养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有贫血者尤为适宜。

### 19. 三鲜虾仁面

〔原料〕 净虾仁、青菜、水发海参各 50 克，面粉 500 克，鸡蛋 250 克，熟鸡肉 25 克，玉兰片 20 克，干淀粉、鲜汤、酱油、麻油、味精、精盐各适量。

〔制法〕 将水发海参、虾仁、熟鸡肉、玉兰片、青菜均切成小薄片。把面粉倒在案板上，鸡蛋打入碗内，用筷子搅匀，倒在面内，揉成面团。用干淀粉作铺面把面团擀成大薄片，撒少许干淀粉，前后折叠多层，用刀切成 0.7 厘米宽的面条。锅内加水烧沸，投入面条煮熟，捞出沥干水，分为 100 克或 150 克一份装入碗内。另起锅并加鲜汤烧开，加入海参、虾仁、鸡肉片、青菜、玉兰片、精盐和酱油，汤再沸时，撇去浮沫，加味精和麻油调好口味，浇入面条碗内即成。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 20. 酥脆小虾面片

〔原料〕 小虾 50 克，虾子 3 克，面粉 500 克，苏打粉 5 克，精盐 5 克，葱 50 克，精制油 500 克(实耗约 150 克)。

〔制法〕 面粉加清水拌和(春秋用温水,夏天稍凉,冬天稍热),同时加入苏打粉、精盐,用手揉均匀,此时面开始发起,再放少许水继续搓揉,使发酵面上劲有弹性为止。在面上放入虾子、葱,倒入少许水继续揉,待酵面收水发起、光滑离盆、弹性较强时,暂停5~6分钟,将酵面揉成面团,15分钟后即可用。把面团搓成长条,揪成圆形剂子,沿边缘逐步向外拉,直至将面剂拉成圆形薄片,再在面片上逐一粘上两条小虾即可下油锅炸熟。炸好的“虾池”,色红,片身鼓起。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 21. 鹿血酒

〔原料〕 鹿血200克,白酒1 000克。

〔制法〕 鹿血以新鲜为佳,按量取后注入酒坛内,再注入白酒,用筷子搅匀,静置约24小时,取上层澄清液即可。饮用前在热水中加热至50℃时即可。

〔吃法〕 每日2次,每次15毫升(1小盅)。

〔功效〕 温补肾阳,补钙养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有贫血者尤为适宜。

## 22. 大虾浸酒

〔原料〕 大虾(海虾)500克,山萸肉100克,杜仲50克,低度白酒1 500克。

〔制法〕 将大虾洗净切碎,山萸肉及杜仲洗净晾干,一起入白酒中浸泡,每隔3天振摇1次,一月后可启封饮用。

〔吃法〕 每日2次,每次30毫升(2小盅)。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 23. 海马酒

〔原料〕 海马 2 对,白酒 500 克。

〔制法〕 将海马洗净,泡入盛酒的坛中,密封,每日振摇 1 次,半月后即可打开饮用。

〔吃法〕 每日 2 次,每次 15 毫升(1 小盅)。

〔功效〕 补肾阳,益精血,强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

### 24. 胡桃仁饼

〔原料〕 面粉 1 000 克,胡桃仁 100 克,精制油适量。

〔制法〕 将面粉加入适量清水、精制油、胡桃仁搅匀,搓成长条,再揪成大小适宜而均匀的剂子,每个剂子填入特制的木模里,压成带有花纹的圆饼,然后摆在烤盘里,放在烘炉中烤熟即成。

〔吃法〕 当主食,随意食用。

〔功效〕 温补肾阳,健脑通便。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

### 25. 韭菜虾皮饺

〔原料〕 韭菜 500 克,虾皮 50 克,面粉 500 克,精制油、酱油、精盐、味精、葱花、姜末各适量。

〔制法〕 虾皮用温开水洗净,沥去水分。韭菜洗净后沥干水分,切成碎段,装入碗内,加入葱花、姜末、精盐、味精、精制油、酱油、虾皮,充分拌匀,即成饺子馅。将

面粉用凉水调和，揉成光滑面团，搓成长细圆条，逐个揪成小剂子，用手按扁，擀成圆皮，装入馅心，捏成饺子。锅内加水烧沸，投入饺子，待浮起时，捞出用凉水激一下，即可装盘。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 补肾阳，益精血，强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 26. 胡桃仁蛋奶

〔原料〕 牛奶 250 克，炒胡桃仁 20 克，鸡蛋 1 只，蜂蜜 30 克。

〔制法〕 将炒胡桃仁捣烂。将鸡蛋打散，冲入牛奶，加入胡桃仁煮沸，离火稍凉，调入蜂蜜，即可食用。

〔吃法〕 当点心，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，健脑通便。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

## 27. 虾蟹炒鲜奶

〔原料〕 鲜牛奶 250 克，鸡肝、蟹肉、虾仁、炸榄仁各 25 克，熟瘦火腿 15 克，鸡蛋清 250 克，味精 1 克，精盐 3 克，干淀粉 3 克，猪油 500 克，黄酒适量。

〔制法〕 将虾仁用黄酒、精盐、味精、淀粉腌渍上浆。火腿切成约 1.5 厘米见方的小粒。鸡肝切成长、宽各 2 厘米的片，放入沸水锅滚至刚熟，倒入漏勺沥去水。炒锅上中火，放油烧至四成热，放入虾仁、鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。用中火烧热炒锅，下牛奶，烧至微沸盛起，将干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入牛奶拌匀。用中火烧热炒锅、下油滑锅后倒回油盆，再下油 25 克，放入已拌料的牛奶，边炒

边翻动，边加油 2 次(每次 20 克)，炒成糊状，再放入榄仁，淋少许油，炒匀上碟。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 28. 鹿角胶蜂蜜奶

〔原料〕牛奶 250 克，鹿角胶 10 克，蜂蜜 20 克。

〔制法〕将牛奶入锅，加热煮沸，放入鹿角胶块，使其溶化后停火，加入蜂蜜，调匀即成。

〔吃法〕早晚分服。

〔功效〕补肾阳，益精血，强筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 29. 蛋奶虾球

〔原料〕牛奶 250 克，鸡蛋清 120 克，河虾 400 克，精盐 5 克，味精 2 克，湿淀粉 25 克，葱段 5 克，黄酒 15 克，生姜片 5 克，精制油 250 克(实耗约 50 克)，鲜汤60 克。

〔制法〕将河虾去头、剥壳、留尾，在背上划一刀，剔去沙线(肠子)。取碗 1 只，放入河虾，加入精盐、鸡蛋清(20 克)、湿淀粉抓捏上劲。另取一只碗，放鸡蛋清 100 克，用筷子轻轻划散，缓缓冲入牛奶，边冲边搅，再加入适量精盐、味精、湿淀粉(5 克)。炒锅上火，放油烧至二成热左右，将牛奶沿锅四周倒入，约烧 10 分钟，熟后倒出，沥出油，放入装有开水的碗中。炒锅上火，下油烧至四成热，倒入虾球，用筷子划散，倒出沥油。锅中留油 25 克，下葱白炝锅，拣去葱段，加入鲜

汤、精盐、黄酒、味精,用湿淀粉勾芡,待芡汁起稠时,加入虾球,炒的蛋奶沥去水,也倒入锅中,用铲子拌匀,出锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,温补肾阳,益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 30. 三虾豆腐

〔原料〕 虾仁 50 克,虾子 10 克,虾油 50 克,嫩豆腐 500 克,麻油 20 克,黄酒 3 克,味精 2 克,精盐 3 克,青蒜茸、湿淀粉、鲜汤各适量。

〔制法〕 将虾仁洗净放入碗中,加黄酒、味精、精盐(少许)调匀。嫩豆腐切成 2 厘米见方、1 厘米厚的小块,在沸水中焯一下,再用冷水漂一下,沥水。炒锅上旺火烧热,放入麻油和鲜汤,加入虾油、黄酒、虾仁和豆腐块,烧沸 3 分钟后,放虾子、味精、精盐,再用湿淀粉勾芡起锅,装入汤碗,撒上青蒜茸即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,温补肾阳,益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 31. 黑木耳芝麻虾仁

〔原料〕 水发黑木耳 200 克,虾仁 100 克,芝麻 30 克,黄酒 25 克,生姜汁 15 克,鲜汤、鸡肉茸、鲜番茄、菠菜叶各 50 克,精制油 1 000 克(实耗约 100 克),葱花、干淀粉、湿淀粉、精盐、味精各适量。

〔制法〕 将虾仁用精盐、湿淀粉浆匀,放入热油锅中划开,捞出沥油。水发黑木耳漂洗干净,挤去水后剁成茸,放

入碗中，加精盐、味精、芝麻、鸡肉茸、干淀粉和鲜汤搅拌均匀，抓捏在手心，捏成每个约10克重的丸子，每个丸子中包入1粒虾仁。将鲜番茄切成块。炒锅上火，放油烧至七成热，将丸子一个个下锅，略炸一下捞出，沥干油。炒锅上火，放油烧热，下葱花、番茄块煸炒几下，加入黄酒、生姜汁、鲜汤、精盐、味精、丸子烧开，略熘入味，下菠菜叶，用湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 32. 黄白青虾仁

〔原料〕青虾750克，鸡蛋黄糕100克，青豆50克，鸡蛋清20克，黄酒10克，精盐4克，胡椒粉1克，味精2克，麻油20克，葱花、生姜末、干淀粉各5克。

〔制法〕青虾剥出虾仁，洗净后放碗内，加适量精盐、黄酒、胡椒粉拌匀，再加入鸡蛋清、干淀粉上浆。青豆投入沸水中焯一下，捞出沥水。将鸡蛋黄糕切成青豆大小的丁。锅内放开水，置火上，下入浆过的虾仁滑热，捞起沥水。将青豆、虾仁、鸡蛋黄糕丁放入碗内，加精盐、味精、葱花、生姜末、麻油拌匀即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 33. 韭菜炒胡桃仁

〔原料〕胡桃仁60克，韭菜150克，精盐、味精、精制油各适量。

〔制法〕 先将胡桃仁下锅炸黄，再加入洗净切成段的韭菜，炒熟，调入精盐、味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，健脑通便。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

## 34. 韭菜炒淡菜

〔原料〕 韭菜 60 克，淡菜 30 克，精制油、精盐、味精各适量。

〔制法〕 淡菜用热水浸软后洗净，韭菜拣洗干净，切成段。锅上火，放油烧至八成热，放入淡菜煎炒，再将韭菜放入，加精盐拌炒至熟，加入味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，养益精血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适宜。

## 35. 粒粒豆腐

〔原料〕 豆腐 200 克，水发香菇、蘑菇、虾仁、笋、猪肉末各 15 克，精制油、酱油、鲜汤、白糖、精盐、黄酒、湿淀粉、味精各适量。

〔制法〕 将豆腐切成方形细粒的丁，放入沸水锅中焯透，捞出后放入冷水中漂凉。水发香菇(去根)、虾仁、笋均切成细末。炒锅上火，放油烧热，将猪肉末、香菇末、虾仁末、笋末一起下锅煸散，烹入黄酒，放入豆腐，加入适量酱油、白糖、精盐及少量鲜汤烧沸，再加入味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盆即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损

型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 36. 双虾豆腐

〔原料〕 豆腐150克，虾仁5克，虾子3克，鸡蛋清5克，精制油50克（实耗约5克），黄酒、精盐、鸡精、白糖、葱花、鲜汤、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将虾仁洗净，沥干水分，取小碗放入虾仁、鸡蛋清、精盐、味精、糖拌匀入味，加入干淀粉上浆。豆腐切成小块，放入沸水锅中略焯，用漏勺捞出沥水，去掉豆腥味，再入冷水中浸泡待用。炒锅上旺火，放油烧至四成热，投入虾仁划散至熟，倒入漏勺中沥油。取原锅放入鲜汤、豆腐、精盐、鸡精，烧沸后用湿淀粉勾芡成羹。先将2/3的豆腐羹盛入汤盆，锅内留1/3，再将虾仁、虾子、葱花投入，用勺推匀，淋入麻油，盛在豆腐羹上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 37. 烩炸豆腐

〔原料〕 豆腐200克，鸡蛋1只，虾子6克，青蒜5克，鸡汤100克，麻油2克，精盐2克，味精1克，黄酒3克，面粉10克，花椒油5克，酱油10克，精制油500克（实耗约20克），葱花、生姜末各适量。

〔制法〕 将豆腐用清水洗净沥干，切成0.5厘米厚、3厘米见方的片，放碗中，加酱油、精盐、葱花、生姜末，轻轻拌匀，再加入面粉调匀。将鸡蛋打匀后倒在豆腐上，每片豆腐均粘匀鸡蛋液，然后将豆腐逐片下入八成热

的油锅内，炸至金黄色，捞出沥油。将锅内油倒出，放入鸡汤、虾子、精盐、黄酒和花椒油，煮开后将豆腐放入，用小火煮几分钟，至汤汁减少，加入味精、麻油，撒上青蒜，盛盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 38. 鸳鸯豆腐

〔原料〕 豆腐 200 克，猪肉馅 50 克，大白菜叶 50 克，海米 50 克，精制油、花椒粉、精盐、酱油、味精、葱花、生姜末、鲜汤、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将豆腐搅碎，加入精盐、花椒粉、海米、酱油、葱花、生姜末、味精拌成馅。白菜叶用开水烫一下放入凉水中冷却，然后用半片白菜叶卷上豆腐馅，另一半卷肉馅，摆在抹过油的盘内，上笼蒸熟。锅内放鲜汤、精盐，用湿淀粉勾芡，浇在蒸熟的卷子上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 39. 药制黑豆

〔原料〕 黑豆 500 克，茯苓、山萸肉、当归、桑椹、熟地黄、补骨脂、枸杞子、肉苁蓉、地骨皮、黑芝麻各 10 克。

〔制法〕 将黑豆加水浸泡 30 分钟，其余原料加水煎煮 3 次，合并 3 次煎液，加入泡好的黑豆，用小火煮至药液被黑豆吸尽时停火；停火之前，可在黑豆中适当加盐。

〔吃法〕 每日 2 次，每次 20 克。

〔功效〕 温补肾阳，养益精血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适宜。

### 40. 药制海米

〔原料〕 大海米 500 克，小茴香 20 克，花椒 20 克，青皮 10 克，蛤蚧 1 对，白酒 300 克，黄酒 500 克。

〔制法〕 蛤蚧除去头、脚，切成极小的块，装入广口瓶中，再加入加工成小块的青皮、花椒、小茴香，倒入白酒、黄酒，密封，浸泡半月，每天摇晃 2 次。倒取药酒，药渣用白布包紧，压挤药酒至尽，药酒混匀，倒入锅中，加入大海米，用小火把药酒慢慢煨干，并以同样火力炒香干海米，装于瓶中。

〔吃法〕 早晚空腹各嚼食 3 粒，温酒送服。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

### 41. 鱼虾杂烩

〔原料〕 鲜鲫鱼 2 尾(重约 700 克)，鲜虾仁 200 克，猪膘肉 60 克，鸡蛋清、冬笋片、水发黑木耳各 30 克，生姜 6 克，葱 5 克，黄酒 15 克，葱姜汁 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，麻油 50 克，淀粉、香醋、生姜末各适量。

〔制法〕 将虾仁、猪膘肉一起剁成细泥，放在碗内，加入鸡蛋清、淀粉、精盐、黄酒、葱姜汁搅匀，制成虾茸。将葱打结。生姜切片。鲫鱼去鳞、鳃、内脏，刮去腹内黑膜，洗净。炒锅上火，放油烧至七成热，投入葱结、生姜片稍炸，加入适量清水，放入鲫鱼，烹入黄酒，汤沸后 3～5 分钟，加盖转小火焖透出香味，再转旺火，加麻油，炖至汤呈乳白色，投入笋片、黑木耳、虾茸(挤

成丸子），加精盐、味精，调好口味，拣去生姜片、葱结，盛在汤碗内。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 42. 鲜虾饭盒

〔原料〕鲜虾50克，粳米200克，鸡蛋1只，海带丝、豆腐干丝、胡萝卜丝、雪里蕻各25克，虾米10克，梨1个，精盐5克，黄酒15克，酱油10克，白糖5克，味精2克，胡椒粉、蒜粒、生姜丝、红辣椒丝各适量。

〔制法〕将虾洗净，剪去头部尖端和须、脚，然后用黄酒、精盐和少许胡椒粉拌腌，使其入味。粳米淘洗干净，蒸熟待用。油锅加热，将鸡蛋煎成荷包蛋。锅内加油，爆香蒜粒和生姜丝，倒入腌好的虾翻炒片刻，烹入黄酒和清水，烧至汤汁快干时盛出。锅内用热油爆香虾米，加少许精盐及红辣椒丝翻炒几下，再倒入切好的雪里蕻快炒几下，加少许味精拌匀盛出。锅内放油，快炒海带丝、豆腐干丝、胡萝卜丝，放入酱油、糖及蒜粒调味，加少量水稍煮，水干即成。梨削去皮，立即用盐水洗过，切片。米饭装入饭盒，稍凉后，再将这些加工好的虾、蛋、菜、梨等装入饭盒即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 43. 牛奶蛋清虾仁

〔原料〕虾仁、熟火腿末各20克，鲜牛奶、鸡蛋清各150克，

精盐 4 克,味精 2 克,干淀粉 3 克,精制油 750 克(实耗约 75 克),黄酒 10 克,湿淀粉适量。

〔制法〕 虾仁洗净,沥尽水,加入精盐、黄酒、味精、鸡蛋清、干湿淀粉,浆拌均匀。鲜牛奶、鸡蛋清放碗内,加精盐、味精、干淀粉调匀。炒锅上火,放油烧至五成热时转小火,下入调匀的鲜牛奶、鸡蛋清,用手勺轻轻推动,待成雪白细嫩的块块时,将浮在油面的鸡蛋捞出沥油。把虾仁散滑于油中,熟时倒入漏勺沥油。原锅上火,加少许清水、精盐、黄酒、味精,烧沸,用少许湿淀粉勾芡。再倒入鲜奶块及虾仁,轻轻翻勺,撒上火腿末,装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,温补肾阳,益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

### 44. 淡菜炖狗肾

〔原料〕 淡菜 50 克,黄狗肾 2 具,韭菜、生姜、猪油、黄酒、精盐、味精各适量。

〔制法〕 将淡菜洗净,切细。狗肾切成大片,用温水浸泡洗净。韭菜切段。生姜切片。将淡菜、狗肾放入锅内,加入韭菜段、生姜片、适量水共炖至沸,捞出狗肾片、韭菜、生姜。将狗肾大片切细丝,再放入锅内,与淡菜同炖至狗肾熟烂,加入猪油、黄酒、精盐、味精拌匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 温阳补肾,壮骨补钙。适用于骨质疏松症。

### 45. 海米菜叶卷

〔原料〕 青菜叶 400 克,紫菜 1 张,海米 20 克,精盐、味精、黄

酒、葱姜汁、麻油各适量。

〔制法〕将青菜叶洗净，放入沸水中略烫捞出，入冷水中过凉，挤去水分，剁成碎泥放碗中。海米洗净放碗中，加黄酒，放入笼中蒸10分钟，取出剁成细末。碗中加入青菜泥、精盐、味精、葱姜汁、麻油、海米末拌匀。取1张完整的紫菜，铺在案板上，将调好的青菜泥放在紫菜一边的边缘，摆成长条形，然后将紫菜包裹菜泥卷起，收口处向下摆好，切成小段装盘，上笼蒸5分钟取出，刀面向上放入盘中即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕温补肾阳，养益精血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有阳痿者尤为适宜。

### 46. 锅巴虾仁

〔原料〕鲜虾仁500克，锅巴200克，鲜豌豆100克，鸡蛋2个，湿淀粉、精制油、味精、精盐、料酒各适量。

〔制法〕将虾仁洗净，放入碗中加入鸡蛋清、精盐、料酒、湿淀粉搅拌均匀浆好。鲜豌豆洗净。葱、姜分别切成细丝。锅上大火，倒入油烧至五六成热时，下入浆好的鲜虾仁滑透，然后倒入漏勺。锅底留油少许，重新上火烧热，下入葱、姜丝烹锅，炸至金黄色时，捞出葱、姜丝，下入鲜豌豆煸炒一下，再下滑好的鲜虾仁，烹入鸡蛋清，再加入料酒、精盐、味精、白糖，烧沸后，用湿淀粉勾芡，起锅盛入大汤碗中。锅上大火，倒入油烧至七成热，将掰成小块的锅巴下入油锅炸，并用手勺不停地上下翻动，待炸至金黄色完全酥脆时，捞出放在盘内，立即端上桌。食前，将滚热的虾仁豌豆汤浇在锅巴上，使之发出嚓嚓的响声。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 47. 蘑菇焖鹿筋

〔原料〕 鹿筋 500 克，鲜蘑菇 250 克，冬笋 50 克，鲜汤 750 克，葱段、生姜片、黄酒、精盐、酱油、味精、白糖、湿淀粉、麻油各适量。

〔制法〕 将鹿筋洗净，用刀剖成两半，再切成段，放入盆中，加鲜汤(200 克)、生姜片、葱段，上笼用旺火蒸 20 分钟。炒锅上火，放油烧热，放入葱段、生姜片、酱油、黄酒、精盐、白糖及鲜汤，烧沸后先放入鹿筋，再放入鲜蘑菇、冬笋片，用旺火烧几滚后转用小火焖一会儿，加入味精，用湿淀粉勾芡，再淋上适量麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，强壮筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛明显者尤为适宜。

## 48. 蘑菇胡桃仁

〔原料〕 罐头鲜蘑菇 250 克，猪五花肉 150 克，胡桃仁、雪里蕻、葱花各 50 克，扁豆 100 克，精制油 500 克(实耗约 50 克)，麻油、酱油、黄酒、精盐、味精、白糖各适量。

〔制法〕 蘑菇去蒂，刻上十字刀纹。胡桃仁放入开水中泡透，剥去皮。扁豆摘去两角，抽去筋，洗净后切成 2 厘米长的块。五花肉、雪里蕻分别洗净，沥干后剁成茸。炒锅上旺火，放油烧至八成热，下蘑菇炸至淡黄色，捞出，沥净油。放入胡桃仁炸酥捞出，沥净油。放入

扁豆块焙油至颜色碧绿时，起锅倒入漏勺沥去油。在炒锅内放入油 50 克烧热，下葱花炸香，倒入肉茸煸炒至水分干时，烹入黄酒，放精盐和炸好的蘑菇，待炒出香味后，下雪里蕻末，放酱油、白糖、扁豆块、味精炒匀，淋上麻油出锅装盘，将炸好的胡桃仁围摆在菜的四周即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕温补肾阳，健脑通便。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

## 49. 黑木耳海米

〔原料〕水发黑木耳 250 克，水发小海米 25 克，精盐、味精、花椒粒、蒜茸、生姜末、精制油、鲜汤、麻油各适量。

〔制法〕将黑木耳去蒂洗净，摘成小块，入沸水锅中焯透捞出，沥净水，放入碗内，用味精、精盐、鲜汤拌匀。海米洗净，放入黑木耳碗内，再加生姜末、蒜茸。炒锅上小火，放油烧热，下花椒粒炸香，捞出弃之，然后用热花椒油浇在生姜末、蒜茸上，淋上麻油即成。食用时用筷子拌匀。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## 50. 杜仲腰花

〔原料〕杜仲 12 克，猪肾 2 只，料酒、香醋、葱、姜、味精、酱油、干淀粉、大蒜、精盐、白糖、花椒、精制油各适量。

〔制法〕杜仲加清水熬成浓汁约 50 毫升，加淀粉、料酒、酱

油、精盐和白糖,配成芡汁待用。猪腰子一剖两片,除去腰臊筋膜,切成腰花。姜、葱洗净,分别切成片和段。炒锅在大火上烧热,倒入油并烧至八成热,放入花椒,投入腰花、葱、姜、蒜,快速炒散,即沿锅倾入芡汁和醋,翻炒均匀,起锅即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕温补肾阳,健脑通便。适用于肾阳虚损型骨质疏松症,对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

## 51. 滑熘鹿里脊

〔原料〕鹿里脊 400 克,荸荠 6 个,豌豆苗 6 棵,鸡蛋 2 个,清汤、湿淀粉、料酒、精制油、精盐、味精各适量。

〔制法〕鹿里脊切成薄片,凉水清洗后用干布擦干,放入碗内,加入湿淀粉、蛋清、味精、料酒和精盐各少许浆一下。荸荠切成圆薄片。锅中加入油,待油温后,将浆好的里脊片下油锅滑开、滑透,倒入漏勺沥油;另用一勺,加入清汤、味精、料酒、湿淀粉及精盐少许,调成芡汁,将滑好的鹿里脊片和荸荠片一同下入汁内翻炒,随即撒入豆苗,淋上油,出勺即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕温补肾阳,抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 52. 沙锅牛尾

〔原料〕带皮牛尾 1 000 克,净母鸡肉 300 克,干贝 10 克,熟火腿 30 克,鸡汤、葱、姜、料酒、花椒、精制油、精盐、味精各适量。

〔制法〕将牛尾用火燎去小毛,刷洗干净,剁成段。火腿切

片。干贝去掉筋洗净。母鸡肉在开水锅中焯透，捞出洗去血沫。锅内放入精制油烧热，投入花椒、葱 10 克，姜 5 克，煸炒出香味，把牛尾段放入锅内，用大火煸出白水后，烹入料酒，继续煸炒，待牛尾段熟后，离火出锅取出牛尾段，用水洗净后晾干水分。沙锅内放入鸡汤，加入葱 15 克、姜 10 克、料酒、精盐、牛尾段、火腿片、干贝和母鸡肉，用小火炖 3 小时，待牛尾炖烂时，拣出葱姜和母鸡肉，加入味精，烧开撇去浮沫即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，强壮筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛明显者尤为适宜。

### 53. 胡桃仁鸡丁

〔原料〕 鸡肉 750 克，胡桃仁 90 克，鸡蛋 3 个，葱、姜、蒜、料酒、胡椒粉、湿淀粉、鸡汤、精制油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。

〔制法〕 鸡肉切丁。胡桃仁用开水稍泡剥去皮，用温油炸透。姜、葱、蒜均切片。鸡蛋去黄留清。鸡丁用盐、料酒、胡椒粉、蛋清、湿淀粉调匀拌好。用盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、麻油调成汁。铁锅烧热倒入精制油，待五成热时，投入鸡丁滑透，捞出，沥去油。再在铁锅内放 50 克热油，下入葱、姜、蒜稍煸炒，将鸡丁下锅，接着把调好的汁倒入锅内，再放入胡桃仁炒匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，健脑通便。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有健忘、老年性痴呆症者尤为适宜。

## 54. 附片蒸羊肉

〔原料〕 羊腿肉500克,制附片10克,清汤、料酒、葱节、葱花、姜片、味精、精盐、胡椒粉、猪油适量。

〔制法〕 将制附片洗净。羊腿肉用水下锅煮熟后捞出,切成小方块,取大瓷碗一只,放入肉块,上面铺附片、葱节、姜片、猪油,倒上料酒及清汤,上笼蒸2小时左右,食用时挑去葱节、姜片,再撒上葱花、味精、胡椒粉即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 温补肾阳,抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 55. 巴戟天蚌肉汤

〔原料〕 巴戟天30克,干蚌肉100克,生姜、精盐各适量。

〔制法〕 将蚌肉用清水洗净。搪瓷锅上火,加适量清水,大火烧开后放入巴戟天、蚌肉、生姜,改用小火煨炖2小时,最后加入精盐调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 温补肾阳,抗骨质疏松。适用于肾阳虚损型骨质疏松症。

## 56. 虫草鸽肉汤

〔原料〕 白鸽2只,冬虫夏草25克,精盐、味精各适量。

〔制法〕 将鸽去毛,剖腹弃肠杂,洗净切块,同冬虫夏草共入锅中,加适量水、少许精盐,上火炖熟,撒上少许味精即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，补钙养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有贫血者尤为适宜。

### 57. 双仙羊肉汤

〔原料〕 羊肉250克，仙灵脾15克，仙茅10克，桂圆肉10克，精盐、味精等各适量。

〔制法〕 将仙茅、仙灵脾洗净后切片，用纱布包好扎紧。羊肉洗净，入开水锅内焯一下，以去除血污及膻味，捞出后切成小块，与药袋、桂圆肉一起投入沙锅内，加适量清水，用大火煮沸后改用小火煮3小时，捞出药包，调入味精、精盐即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，补钙养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有贫血者尤为适宜。

### 58. 补骨脂猪腰汤

〔原料〕 猪腰1对，补骨脂15克，精盐、味精各适量。

〔制法〕 将猪腰除去臊筋，一剖两半，切成小片。补骨脂洗净后晾干切片，用纱布袋包扎好，与猪腰片一齐投入水锅中大火煮沸，改用小火煨炖1小时，至猪腰熟烂时为止，最后按个人喜好调入味精、精盐。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，强壮筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛明显者尤为适宜。

### 59. 羊肾黑豆杜仲汤

〔原料〕 羊肾1对，黑豆50克，杜仲10克，小茴香、生姜、精

盐、味精各适量。

〔制法〕 羊肾除脂膜，洗净备用。将黑豆、杜仲、小茴香、生姜用纱布包好扎紧，投入水锅中，用大火煮沸，再放入切成片状的羊肾，改用小火煨炖 1 小时，至羊肾熟后，加味精、精盐调味，起锅撤火。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 温补肾阳，强壮筋骨。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有腰膝酸痛明显者尤为适宜。

### 60. 泥鳅虾肉汤

〔原料〕 泥鳅 250 克，生虾肉 150 克。

〔制法〕 将泥鳅放入清水中静养两天，待其吐尽泥沙，宰杀去除内脏，洗净，切成片状，与生虾肉一起入水锅中，用大火煮沸，改用小火熬煮至肉熟，按个人喜好调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，温补肾阳，益气养血。适用于肾阳虚损型骨质疏松症，对伴有体质虚弱、贫血者尤为适宜。

## （三）气血两虚型

临床典型症状有颈背腰酸痛，活动无力，常伴有上肢或下肢麻木，手足发冷，肌肤干燥，面容苍白，四肢浮肿，头晕目眩，心慌不安，舌淡苔腻，脉沉滑等。食疗除重视蛋白质、钙、磷、维生素等成分的补充外，应重视应用补气养血的食物及药膳。

### 1. 胡桃牛乳茶

〔原料〕 胡桃仁 30 克，牛乳、豆浆各 150 克，黑芝麻 20 克，白

糖适量。

〔制法〕将牛乳和豆浆搅匀,慢慢倒在小石磨进料口中的胡桃仁、黑芝麻上面,边倒边磨,磨好后倒入锅内加热煮沸,加入少许白糖即成。

〔吃法〕当饮料,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,益气养血,润肠通便。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有习惯性便秘者尤为适宜。

### 2. 牛乳红茶

〔原料〕鲜牛乳 100 克,红茶、精盐各适量。

〔制法〕先将红茶用水煎汁,去除茶渣。再将牛乳煮沸,与浓茶汁混合,加入少许精盐,搅匀即成。

〔吃法〕当饮料,随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松,益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 3. 大枣养血茶

〔原料〕大枣 10 枚,茶叶 5 克,白糖 10 克。

〔制法〕先将大枣拣去杂质,洗净后放入沙锅内,加适量水、白糖,煎煮至大枣烂熟,再将茶叶用沸水冲泡闷盖 5 分钟,取茶叶和入枣汤内均匀搅拌,即可饮用。

〔吃法〕当茶,频频饮用。

〔功效〕抗骨质疏松,益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 4. 赤豆鲤鱼粥

〔原料〕鲤鱼 1 条(约重 1 000 克),赤豆 50 克。

〔制法〕将鱼宰杀，去肠杂及鳞、鳃，放入水锅，用大火煮沸，改用小火煨浓，取汁。另水煮赤豆做粥，临熟时入鱼汁调匀。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕益气养血，健脾利水。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有水肿者尤为适宜。

### 5. 苡仁鳝鱼粥

〔原料〕薏苡仁 30 克，黄鳝 100 克，粳米 100 克，麻油、精制油、姜末、葱花、精盐、味精、酱油各适量。

〔制法〕黄鳝用盐水洗去黏液，宰杀后去内脏，洗净，切成段，沥去水分。薏苡仁以及粳米淘洗干净。炒锅上火，放油烧热，将鳝段放入煸炒片刻，盛入碗内。把全部用料一起放入沙锅中，加适量清水，用大火烧开后改用小火煨煮至米熟，调入麻油、味精、精盐即可。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕益气养血，健脾利水。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有水肿者尤为适宜。

### 6. 鳗鱼鸡蛋粥

〔原料〕鳗鱼 1 条(约重 300 克)，粳米 100 克，鸡蛋 3 只，料酒、香醋、葱花、姜末、精盐、味精各适量。

〔制法〕将鸡蛋打入碗中，用筷子迅速打散。粳米淘洗干净。鳗鱼宰杀，去内脏及鳃，洗净，切成小块，与料酒、香醋、精盐拌匀。沙锅加适量水和粳米，置于大火上，水沸后加入鳗鱼块，使用小火慢煮至米将熟，调入鸡蛋液、葱花、姜末、味精，稍焖即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕 益气养血,健脾利水。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有水肿者尤为适宜。

### 7. 大枣羊骨粥

〔组成〕 大枣 30 枚,羊胫骨 2 根(敲碎),糯米 100 克,葱花、姜末、胡椒粉、精盐、味精、麻油各适量。

〔制法〕 将羊胫骨洗净后,放入沙锅内,注入适量水,用大火烧开后,改用小火熬煎约 2 小时。大枣、糯米洗净后,一起放入羊骨汤中,煮至米将熟时,撒入葱花、姜末、胡椒粉、精盐、味精,淋入麻油即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松,益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 8. 赤豆花生粥

〔原料〕 赤豆 100 克,花生仁 50 克,粳米 100 克,陈皮、白糖或红糖各适量。

〔制法〕 将陈皮、花生仁、赤豆分别洗净入锅,加入适量清水,大火烧开约 10 分钟,再将粳米淘净加入,转用小火慢慢煮熬,待米烂豆熟将稠时,加适量白糖或红糖调味即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 抗骨质疏松,益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 9. 黑豆大枣粥

〔原料〕 黑豆 50 克,大枣 20 克,糯米 200 克,红糖 50 克。

〔制法〕 将黑豆、糯米浸泡过夜,洗净,入开水锅内小火煮熬

10分钟。将大枣洗净，去核，加入粥中继续煮熬，待米烂豆熟粥将稠时，加入红糖，稍煮片刻即成。

〔吃法〕 早晚分食，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 10. 何首乌粥

〔原料〕 制何首乌60克，大枣5枚，粳米100克。

〔制法〕 制何首乌入沙锅煎取浓汁，去渣，入淘洗干净的粳米、大枣及冰糖，同煮为粥。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 11. 仙人粥

〔原料〕 制首乌50克，山药40克，大枣5枚，粳米100克，红糖适量。

〔制法〕 将制首乌、山药煎取浓汁，弃渣，同粳米、大枣同入沙锅内煮粥，将熟时，放入红糖稍稍调味，再煮沸即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 12. 墨鱼粥

〔原料〕 干墨鱼1只(约重1 000克)，粳米100克，水发香菇50克，冬笋、精盐、胡椒粉、料酒、味精各适量。

〔制法〕 干墨鱼去骨，用温开水浸涨，洗净切成细丝。香菇、

冬笋也分别切成细丝。沙锅放入清水，加墨鱼、料酒煮熬至烂，然后加入洗净的粳米、香菇、冬笋、精盐熬煮，待粥快好时，调入味精、胡椒粉即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 13. 鳝段蛋粥

〔原料〕黄鳝2尾(重约400克)，粳米100克，鸡蛋3克，黄酒2匙，香醋1匙，葱、生姜、精盐、味精各适量。

〔制法〕将鸡蛋打入碗中，用筷子迅速打散。把粳米淘洗干净。葱、生姜分别洗净切成末。黄鳝宰杀，去内脏，洗净，切成小段，与黄酒、香醋、精盐拌匀。煮锅加入适量清水和粳米，置于旺火上，水沸后加入黄鳝拌匀，改用小火慢慢煮至米开花时，调入鸡蛋液、葱花、生姜末、味精，稍焖即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 14. 姜汁黄鳝饭

〔原料〕黄鳝100克，姜汁2克，粳米100克，精制油适量。

〔制法〕将黄鳝洗净后切段，用姜汁、精制油拌匀。粳米淘净，加适量水煮至水分将干时把鳝肉铺在饭上，小火焖30分钟即成。

〔吃法〕当主食，随意食用。

〔功效〕益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 15. 香蕉牛奶羹

〔原料〕 牛奶250克，香蕉250克，藕粉50克。

〔制法〕 香蕉去皮，切成小片。炒锅上火，放入牛奶烧沸，加入香蕉片，烧开，用搅拌均匀的藕粉勾芡至浓稠羹即成。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 益气养血，补钙润肠。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有便秘者尤为适宜。

## 16. 猪脊髓羹

〔原料〕 猪脊髓150克，干竹荪200克，火腿肉50克，豌豆苗50克，鸡蛋皮、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉各适量。

〔制法〕 竹荪用温开水浸泡透，洗净后捞出，挤干水分，用刀顺长丝剖开，切成薄片，放入沸水锅中焯透捞出。猪脊髓洗净切成段，放沸水中焯熟取出去皮。豌豆苗洗净。熟火腿、鸡蛋皮分别切成薄片。炒锅上火，放鲜汤适量，下竹荪、猪脊髓、火腿片及蛋皮，再将精盐、胡椒粉、味精投入后烧沸，撇去浮沫，放入豌豆苗，用湿淀粉勾流水芡，不断搅拌汤汁，使成浓稠状，淋入麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补钙润肠。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有便秘者尤为适宜。

## 17. 参芪羊肉羹

〔原料〕 炙黄芪20克，党参20克，当归15克，羊肉500克，生姜、葱白、淀粉、精盐各适量。

〔制法〕 将羊肉洗净，切成小肉丁。炙黄芪、党参、当归同装入纱布袋中，扎紧口，与羊肉丁同放入沙锅中，加适量水，用大火烧开后，改用小火煨煮。待羊肉熟烂后捞出纱布袋，加入姜和葱，同时调入淀粉，放入精盐，再煮 5 分钟即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 补气养血，温阳散寒。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有畏寒肢冷者尤为适宜。

### 18. 归苓包子

〔原料〕 当归 30 克，茯苓 50 克，面粉 1 000 克，鲜猪肉 500 克，生姜 15 克，胡椒粉 5 克，麻油、料酒、精盐、酱油、大葱、清汤各适量。

〔制法〕 茯苓去净皮，用水润透，蒸软切片，与洗净后的当归同入沙锅中，用煎煮法取汁，每次分别加水 400 毫升，加热煮沸 3 次，每次煎煮 1 小时，3 次药汁合并滤净，再浓缩成 400 毫升药汁待用。面粉倒于案板上，加入发面 300 克、温热归苓药汁 400 毫升，拌匀发酵。猪肉制成茸，倒入盆内加酱油拌匀，加入姜末、精盐、麻油、料酒、葱花、胡椒粉、清汤等搅匀成馅。面团发成后，加适量碱水，揉匀碱液，至不黄不酸，然后搓成 3～4 条，按量揪成 20 块剂子，压成面皮，填入肉馅，逐个包成生坯，将包好的生坯摆入蒸笼内，用大火蒸约 15 分钟即成。

〔吃法〕 当主食，随意食用。

〔功效〕 益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 19. 牛奶鸡蛋糕

〔原料〕 牛奶 200 克,鸡蛋 4 只,面粉 500 克,白糖 100 克,葡萄干 50 克,发酵粉 10 克,精制油 70 克,青梅 50 克。

〔制法〕 将面粉放入盆内加入发酵粉,打入鸡蛋,加入白糖,再慢慢加入牛奶、精制油、调和均匀。将葡萄干洗净。青梅切小丁。将平底锅上火烧热,倒入 20 克油,使锅底沾匀,倒入调好的面,摊平,上面撒上葡萄干和青梅,盖上盖,用最微的火烤 10 分钟即成。

〔吃法〕 当点心,随意食用。

〔功效〕 益气养血,抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 20. 烤椰汁软糕

〔原料〕 牛奶、椰子汁、鸡蛋清各 500 克,白糖 50 克,玉米粉适量。

〔制法〕 将玉米粉放入盆中,加入椰子汁,用手匀拌和。炒锅上火,放入清水,加入牛奶、白糖煮沸,再倒入和好的玉米粉(边倒边搅拌),待成糊状,速将锅离火。蛋清放入盆内,用筷子搅打均匀。将放入玉米糊的锅重新上火,烧开后将玉米糊倒入装有蛋清的盆内,拌匀后再倒入抹好油的中盘内,然后将中盘放在加入清水的大盘内,再上烤炉烤熟即成。

〔吃法〕 当点心,随意食用。

〔功效〕 益气养血,抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 21. 枣泥桃酥

〔原料〕 大枣泥 250 克,胡桃仁 50 克,山药 50 克,面粉 500

克，豆粉、精制植物油各适量。

〔制法〕胡桃仁捣碎，加入枣泥揉匀成馅。取200克面粉倒在案板上，加入精制油拌匀，制成干油酥；把剩余的面粉倒在案板上，加油与山药粉、豆粉和适量的水和成油面团。将干油酥包入油面团内，按扁后擀成长方形，从上至下卷成筒形，切成一块块剂子，按成圆皮，放入馅收严口子，按扁后擀成圆形生坯，用花钳把圆坯从顶到底按出一条凸棱。油锅上火，待锅内油烧至六成热时，把生坯下锅炸酥而浮出油面，呈淡黄色为熟，出锅后稍凉即成。

〔吃法〕当点心，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，益气养血，润肠通便。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有习惯性便秘者尤为适宜。

## 22. 参芪补膏

〔原料〕党参50克，黄芪100克，当归30克，大枣20枚，红糖100克。

〔制法〕将党参、黄芪、当归洗净后切片，放入沙锅里，加适量水，大火煮沸，改用小火煎煮，提取浓缩液，过滤；药渣里再注适量水煎煮，再过滤，得第二次浓缩液，将两次药液混合，弃渣。大枣小火炖烂取汁，将枣汁与枣泥倒入混合药液中，再小火煎煮，加红糖收膏。

〔吃法〕早晚各1匙（约20克）。

〔功效〕抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 23. 补髓蜜膏

〔原料〕牛骨髓250克，山药250克，蜂蜜250克，冬虫夏草

30克,胎盘粉20克。

〔制法〕将牛骨髓、山药洗净后晒干,捣成碎末,冬虫夏草亦捣成碎末,与胎盘粉混匀,一同放入搪瓷罐中,倒入蜂蜜250克,用小火煨炖30分钟,至汤稠成膏即成。

〔吃法〕早晚各1匙(约20克)。

〔功效〕益气养血,补钙润肠。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有便秘者尤为适宜。

### 24. 胎盘龟版阿胶膏

〔原料〕胎盘1具,龟版300克,阿胶100克,红糖1 000克。

〔制法〕将胎盘用清水漂洗干净,切块。龟版捣碎,与胎盘块同放沙锅中,注入适量清水,用小火煎煮,过滤取汁;余渣再先后加水煎煮2次,取汁,合并3次滤液,小火浓缩至500毫升左右,投入捣碎的阿胶溶化,再加红糖收膏,于阴凉处贮存备用。

〔吃法〕早晚各1匙(约20克)。

〔功效〕益气养血,补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 25. 蟹爪酒

〔原料〕蟹爪30克,熟地15克,大枣10枚,冰糖100克,低度白酒500克。

〔制法〕将蟹爪、熟地、大枣洗净后,随冰糖一同倒入酒坛中,封紧坛口,每日振摇1次,半月后即可饮用。

〔吃法〕早晚各15毫升(1小盅)。

〔功效〕益气养血,补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 26. 蒸芙蓉奶杯

〔原料〕鲜牛奶 250 克，鸡蛋清 100 克，白糖 50 克，优质玉米淀粉 15 克，白醋 5 克。

〔制法〕将玉米淀粉过筛与白糖拌匀，用大碗装好。茶杯洗净擦干水分。鲜牛奶用小火煮开后立即趁热徐徐冲入玉米淀粉内，边冲边搅至玉米淀粉成稀浆（半熟状），再冷却约至 60℃时，加入打散的鸡蛋清搅匀，最后加入白醋搅匀，即成奶杯浆。将奶杯浆分倒在 5 个杯子里，入蒸笼中用小火蒸约 15 分钟，至奶浆完全熟透即成。

〔吃法〕早晚分食。

〔功效〕抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 27. 苹果奶皮卷

〔原料〕牛奶 500 克，鸡蛋清 100 克，苹果 2 个（重约 300 克），面粉 200 克，绵白糖 50 克，苹果酱 250 克，丁香粉适量。

〔制法〕将苹果洗净，削去皮后切成粗丝，撒上适量丁香粉，加入苹果酱，拌匀后放入冰箱。面粉中加入鸡蛋清、牛奶拌成糊浆。取一铁锅，洗净后烘热，用油滑过后倒去油，上火烧热，淋入适量糊浆，转动铁锅，使面糊向四周淌开成直径为 25 厘米的圆薄片，翻身后再略煎一下取出。待面皮冷却后，每张包上苹果馅，成春卷状，排放盘内，面上再撒些绵白糖即成。

〔吃法〕当点心，随意食用。

〔功效〕抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 28. 干贝炒鲜奶

〔原料〕 干贝 100 克，鲜牛奶 150 克，鸡蛋清 160 克，豌豆苗 50 克，葱、生姜各 150 克，黄酒 25 克，味精 1 克，精盐 6 克，白糖 1 克，湿淀粉 15 克，鲜汤 15 克，鸡油 10 克，猪油 500 克(实耗约 50 克)。

〔制法〕 干贝去筋，洗净，放入蒸碗中，加入黄酒(5 克)、葱、生姜(拍松，各 5 克)、鲜汤(150 克)上笼蒸烂，下笼拣出葱姜块，滗出原蒸汤留用。将鸡蛋清倒入大碗内，再倒入鲜牛奶，边倒边用筷子按顺时针方向搅拌均匀，然后加入精盐(3 克)、味精(0.5 克)、湿淀粉(5 克)，调拌均匀。炒锅上旺火烧热，倒入猪油烧至五成热时，倒入调好的鲜牛奶，并用手勺不停地推动，使之不粘锅底，待鲜牛奶蛋清浮出油面时，起锅倒入漏勺内，控净油。豌豆苗拣洗干净，也放在漏勺内。炒锅上旺火烧热，倒入猪油 25 克，油热后下入葱姜(拍松，各 10 克)，炸至金黄色时烹入蒸干贝的汤，待汤开后捞出葱姜，撇尽浮沫，加入黄酒(20 克)、精盐(3 克)、味精(0.5 克)、白糖，下入蒸好的干贝，稍烧片刻，用湿淀粉(10 克)勾芡，然后马上倒入滑好的鲜奶及豆苗，晃动几次锅，使其入味，起锅大翻勺，使干贝朝上，淋入熟鸡油，盛于盘中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 29. 牛奶鲜鱼唇

〔原料〕 鲜鲨鱼唇 1 000 克，鲜牛奶 250 克，水发香菇片 75 克，精盐 4 克，生姜片 4 克，白胡椒粉 0.5 克，湿淀粉

15 克，猪油、笋片、青菜心各 75 克，黄酒 100 克，葱结 4 克，香菜叶 1 克，鲜汤 750 克，鸡油 25 克。

〔制法〕将鱼唇入沸水浸泡片刻，去沙漂清，捞出改切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的长方块。把青菜心削成鹦鹉嘴状，入四成热的油锅过油后待用。将锅上旺火烧热，加入猪油 25 克、生姜片、葱结略煸，加黄酒(50 克)、鲜汤(500 克)，放入鲜鱼唇烧沸，移至小火炖至软捞出。原锅洗净置于旺火上烧热，加入猪油 50 克，投入笋片、香菇略炒，放入鲜汤(250 克)、鱼唇、青菜心、黄酒(50 克)、精盐、味精，烧沸后加入鲜牛奶同烧至沸，用湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油，撒上白胡椒粉，放上香菜叶即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 30. 菠菜煸虾仁

〔原料〕菠菜、鲜虾仁各 250 克，黄酒、味精、精盐、蒜片、生姜片、精制油各适量。

〔制法〕菠菜洗净后入沸水锅中烫片刻，捞出后切段。虾仁洗净。炒锅上火，放油烧热，放入菠菜旺火快炒，加精盐、黄酒，炒入味后出锅，装盘垫底。炒锅放油烧热，加入蒜片、生姜片煸香，倒入虾仁煸炒，加入精盐、黄酒、味精，待虾仁变白色入味，稍炒几下出锅，装入已垫有菠菜的盘中即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕补气养血，温阳散寒。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有畏寒肢冷者尤为适宜。

## 31. 鲜味虾仁

〔原料〕 虾仁 100 克，豆腐 500 克，水发海参 20 克，冬笋 50 克，鸡蛋 1 只，鸡蛋清 20 克，香菜 25 克，葱花、生姜末、味精各 3 克，麻油 5 克，面粉、酱油各 15 克，精制油 50 克，鲜汤 2 000 克，淀粉、精盐各适量。

〔制法〕 将海参、冬笋洗净切丁，用开水焯过，放在碗中。虾仁洗净切丁，并用适量鸡蛋清和淀粉、精盐拌好，再用温油滑透，捞出备用。豆腐切成 7 厘米长、3 厘米宽、1.5 厘米厚的长方形块，用热油炸成金黄色后捞出，每片从其上面切一薄片，下面的一片做成桶状。将海参、冬笋及虾仁加入精盐、味精、生姜末、麻油拌匀，分别填入豆腐桶中，再将掺入鸡蛋黄的少许面粉抹在片下的豆腐片上，将豆腐盖封好，上笼蒸 10 分钟取出，滤出汤汁，码入盘中。锅中加入鲜汤和精盐、味精，酱油等调料，煮沸后加入淀粉勾成稀芡，淋在豆腐上，再淋上麻油，撒上切好的香菜即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 32. 鲜奶鸡肝米

〔原料〕 鲜牛奶 300 克，鸡蛋清 100 克，鸡肝 100 克，黄酒、生姜末、精盐、味精、湿淀粉、猪油各适量。

〔制法〕 将蛋清打匀加牛奶 250 克，与味精、适量湿淀粉拌和，倒入二成热的猪油锅内，用勺推动，直至牛奶结片浮起，倒入笊篱沥油。鸡肝切成米粒，拌上酒、生姜末、精盐、淀粉腌 10 分钟，用五成热油划熟起锅，余油中倒入 50 克牛奶，调味着琉璃芡后，加入牛奶

片、肝米，撒上葱花即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 33. 鲜奶鸡柳

〔原料〕鲜牛奶 250 克，鸡蛋清 200 克，鸡脯肉 150 克，生菜叶 6 片，熟火腿茸 5 克，精盐、味精、湿淀粉、黄酒、精制油各适量。

〔制法〕将生菜叶洗净，铺在干净盆中。200 克鲜牛奶中加入适量鸡蛋清、清水和淀粉，搅拌成糊。鸡脯肉切成丝，盛入碗内，加适量鸡蛋清、精盐、黄酒、味精与湿淀粉拌至上劲。炒锅上火，放油烧至二成热，倒入牛奶糊，用勺推至牛奶一片片浮起，倒入漏勺，沥去油。原锅内再放入 50 克鲜牛奶，加适量精盐、味精，用湿淀粉勾芡。再将牛奶片投入锅内，用勺轻轻炒匀，即装入铺有生菜的盆中。炒锅上火，放油烧至五成热，加入鸡脯丝，用筷子抖散，拉油，断生后倒入漏勺，沥干油。原锅内加入鲜汤、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，倒入鸡丝，翻炒几下，堆于鲜牛奶上面，撒上熟火腿茸即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 34. 牛奶鹌鹑蛋

〔原料〕牛奶 250 克，鹌鹑蛋 8 只。

〔制法〕将鹌鹑蛋打入碗中。锅上火，倒入牛奶，烧沸时立即

倒入鹌鹑蛋，待其再沸时即可食用。

〔吃法〕 早晚分食。

〔功效〕 益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 35. 牛奶蒸蛋

〔原料〕 牛奶 200 克，鸡蛋 1 只，猪油、精盐、胡椒粉各适量。

〔制法〕 将猪油放入微波炉专用容器，用微波炉中高段火力加热 30 秒融化，然后加进牛奶、精盐和胡椒粉，放入微波炉，用中高段火力加热 1 分钟，倒入打散的鸡蛋，以同样火力继续加热 30 秒即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 36. 田螺毛豆豆腐

〔原料〕 豆腐 200 克，毛豆粒 25 克，田螺肉 50 克，麻油 3 克，榨菜、虾露、香葱、精盐、味精各适量。

〔制法〕 将毛豆粒与田螺肉放入沸水锅中焯熟，用刀切成细粒。榨菜洗净切末。香葱洗净剁成泥，放入小碗内，用鲜汤、虾露、味精调成汁。将豆腐切成长方片，放入漏勺在沸水锅中烫一下，沥去水分，装盆，撒些精盐、毛豆粒、田螺肉、榨菜末，浇上虾露汁、麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补钙养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 37. 扇贝蒸豆腐

〔原料〕 豆腐250克,扇贝(俗称鲜贝)50克,豆豉、大蒜末、精制植物油、黄酒、干淀粉、湿淀粉、精盐、味精、白糖各适量。

〔制法〕 豆腐修去皮,切成4厘米长、2厘米宽的长方形小块,用开水烫一下,浸入盐水中入味。扇贝洗净,沥干水分,用精盐、黄酒、味精、干淀粉拌和上浆。豆豉蒸熟后,用刀剁碎,在炒锅中加适量油和大蒜末一起煸香待用。将豆腐块逐一排放在盆中,放上扇贝,再撒上豆豉,入笼内蒸5分钟即可取出。炒锅洗净,加入鲜汤煮沸,加入味精、白糖,用湿淀粉勾成薄芡,浇在豆腐上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 益气养血,补钙养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 38. 瘦肉猪血豆腐

〔原料〕 猪血500克,豆腐300克,猪瘦肉100克,胡萝卜100克,豌豆苗30克,蒜苗30克,蒜片15克,生姜末10克,麻油25克,精盐3克,味精1克,胡椒粉0.5克。

〔制法〕 猪血切成块。豆腐漂洗后切成块。猪瘦肉洗净切成小薄片。胡萝卜洗净切成块。炒锅上火,放麻油烧至五成热,放入生姜末、大蒜片炸一下,加入鲜汤、胡萝卜、胡椒粉烧沸,再加入猪肉、豆腐、猪血烧至熟透,待汁少时放入精盐、味精、豌豆苗、蒜苗,推匀即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,益气养血。适用于气血两虚型骨质疏

松症。

## 39. 菠菜氽豆腐

〔原料〕 豆腐500克，菠菜250克，海米10克，鲜汤、精制油、酱油、葱花、精盐各适量。

〔制法〕 将豆腐切成小薄片，菠菜切成小段用开水烫一下。锅内放油，烧热，将豆腐放入，两面煎至金黄后，放葱花、酱油和汤，然后放海米和适量的精盐。开锅以后放入菠菜，汤再开即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 40. 三鲜鸡蛋豆腐

〔原料〕 豆腐500克，水发海参20克，虾仁100克，冬笋50克，鸡蛋2只，香菜25克，葱花3克，生姜末3克，味精2克，面粉15克，酱油15克，麻油10克，精制油50克，鸡汤200克，淀粉、精盐各适量。

〔制法〕 将海参、冬笋洗净，切成丁，用开水焯过，放在碗中。虾仁洗净切成丁，并用适量蛋清和淀粉、精盐拌好，再用温油滑透。豆腐切成7厘米长、3厘米宽、1.5厘米厚的长方形块，用热油炸至金黄色后捞出，从其上面各取一薄片，下面的一片做成盒状。再将海参、冬笋及虾仁加入精盐、味精、生姜末、麻油拌匀，分别填入豆腐盒中，再将掺有蛋黄的适量面粉抹在片下的豆腐片上，将豆腐盒盖封好，上笼蒸10分钟取出，滤出汤汁，码入盘中。在沙锅中加入鸡汤和各种调料，煮沸后加入淀粉勾成薄芡，淋在豆腐上，加入麻

油，撒上切好的香菜末即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 41. 菠菜豆腐卷

〔原料〕 豆腐 250 克，菠菜 1 000 克，鸡蛋 1 只，精制油、酱油、葱花、生姜末、花椒水、味精、湿淀粉、黄酒、鲜汤各适量。

〔制法〕 鸡蛋打入碗中，加湿淀粉搅拌成糊。将豆腐搅碎，加上葱花、生姜末、味精拌匀。菠菜洗净，用 60℃左右的热水烫一下，再用菠菜将豆腐卷成 15 个卷，挂上鸡蛋淀粉糊。炒锅上火，放油烧热，放入菠菜豆腐卷煎至金黄色，加入酱油、味精、花椒水、黄酒，放一点鲜汤，见汤不多时用湿淀粉勾芡，出锅即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 42. 枣泥豆腐

〔原料〕 豆腐 500 克，枣泥 100 克，鸡蛋 1 只，精制油、酱油、花椒水、味精、黄酒、白糖、湿淀粉各适量。

〔制法〕 将鸡蛋打入碗中，去蛋黄不用，加湿淀粉搅拌成糊。豆腐切成 1.5 厘米厚、2.5 厘米宽、3.5 厘米长的长方块，挖成槽灌上枣泥，再挂上蛋清淀粉糊，下油锅煎至金黄色取出。炒锅上火，放油烧热，用酱油炝锅，放一点水，加白糖、黄酒、花椒水，烧开后放味精，用湿淀粉勾芡在煎好的豆腐上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 43. 六味豆腐

〔原料〕 豆腐 250 克，猪肉 150 克，牛奶 100 克，熟花生米 25 克，栗子粉 50 克，鸡蛋 2 只，香肠 50 克，豌豆 20 克，香菇 20 克，冬笋 20 克，精制油、精盐、味精、酱油、鲜汤、淀粉各适量。

〔制法〕 将豆腐切成小四方块，挂上用栗子粉、蛋清、牛奶调成的糊，下锅炸成金黄色，取出摆在盘子内。将猪肉和香肠切成片。炒锅上火，烧热后用酱油炝锅，随后放入香肠、猪肉片、豌豆、香菇、冬笋、花生米，煸炒几下，加上鲜汤、精盐，焖 3～4 分钟，放味精，用湿淀粉勾芡，浇在炸好的豆腐上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 44. 凤眼豆腐

〔原料〕 豆腐 200 克，鹌鹑蛋 2 只，鸡蛋 1 只，面粉、胡椒粉、精盐、味精、五香粉、精制油各适量。

〔制法〕 豆腐去掉表面硬皮，捣成茸，加胡椒粉、精盐、味精、五香粉、鸡蛋液、面粉，搅拌均匀。将鹌鹑蛋煮熟，剥去外壳，再将每个鹌鹑蛋用豆腐茸包好，放入油锅中，炸成金黄色捞出，从中间一切两半，码在盘中即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 45. 海棠豆腐

〔原料〕 豆腐250克，水发香菇100克，鸡脯肉30克，鸡蛋、胡萝卜、香菜梗、葱、生姜、精盐、味精、湿淀粉、麻油、鲜汤、精制油各适量。

〔制法〕 将豆腐与鸡脯肉分别捣烂，放在一起，加精盐、味精、鸡蛋清和淀粉，拌匀成馅。将发好的香菇洗净去根，放在碗内，加适量葱、生姜、精盐，上锅蒸10分钟左右取出，挤去水分，将凹部蘸匀淀粉，再把拌好的馅涂在上面，抹成凸状，在中间插一支香菜梗作蒂，在蒂周围撒一点切碎的胡萝卜点缀，然后上锅蒸15分钟左右取出。锅洗净上火，放油，加入鲜汤、精盐、味精，烧开后用湿淀粉勾薄芡，再淋上麻油，浇在蒸好的豆腐上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松，益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 46. 鱼片熘豆腐

〔原料〕 豆腐500克，鱼肉150克，鸡蛋1只，鲜汤30克，精制油、精盐、葱花、生姜末、味精、花椒水、黄酒、淀粉各适量。

〔制法〕 将豆腐切成小薄片，用开水烫一下。鱼去皮、骨，切成小薄片，用蛋清拌匀，再用热油滑一下捞出。炒锅上火，放油烧热，用葱花、生姜末炝锅，加入鲜汤，将花椒水、黄酒、精盐放入锅里。汤开后，将豆腐和鱼

一同下锅,用小火煨2~4分钟,放味精,用湿淀粉勾芡即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕益气养血,健脾利水。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有水肿者尤为适宜。

### 47. 鸡蛋煨泥鳅

〔原料〕活泥鳅500克,鸡蛋6个,精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉、精制油各适量。

〔制法〕将泥鳅放于清水中静养2天,待其吐净泥后捞出洗净。把鸡蛋打入碗中,调以精盐、葱末、姜末。锅中加入精制油、料酒、葱、姜、泥鳅和适量清水,用中火煨1小时左右,加入鸡蛋糊,再煮一沸,调入味精、胡椒粉即成。

〔吃法〕当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕益气养血,健脾利水。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有水肿者尤为适宜。

### 48. 参蒸鳝段

〔原料〕大鳝鱼1 000克,党参10克,当归5克,熟火腿150克,软绵纸1张,精盐、生姜、葱、味精、清汤、料酒、胡椒粉各适量。

〔制法〕将当归、党参洗净后切片待用。鳝鱼剖杀后除去内脏,用清水冲去血污,再用开水稍烫一下捞出,洗去黏液,去头尾后切成6厘米长的段。熟火腿切成大片,姜、葱洗净后切成姜片、葱段。锅内注入清水,下入一半的姜、葱、料酒,烧沸后,把鳝鱼段下入锅内烫一下捞出,装入搪瓷罐内,面上放火腿、党参、当归,

加入葱段、姜片、料酒、胡椒粉、精盐，注入清汤，盖好盖，把绵纸浸湿封严口，上笼蒸约 1 小时，取出启封后拣出葱、姜，加味精调好味即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 49. 何首乌蒸鸡

〔原料〕制何首乌 20 克，嫩母鸡 1 只(约重 2 000 克)，料酒、味精、胡椒粉、精盐、葱、姜各适量。

〔制法〕将鸡宰杀，去毛，剖腹去内脏，洗净，用开水焯去血水，捞出在凉水中漂洗干净，沥干水分。将制何首乌洗净，视其块头大小顺切几刀。姜洗净切片。葱切成段。将制何首乌塞入鸡腹内，放入蒸碗内，腹部向上，摆上葱、姜，注入清汤，加入精盐、料酒、胡椒粉，用湿绵纸把碗口封严，沸水大火笼蒸约 2 小时后取出，揭去绵纸，拣去姜、葱，加味精调好味即成。

〔吃法〕当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 50. 五圆全鸡

〔原料〕净母鸡 1 只(约重 2 000 克)，桂圆肉、荔枝肉、大枣、莲子、枸杞子各 15 克，冰糖 30 克，精盐、料酒、胡椒粉、葱、姜各适量。

〔制法〕将净鸡腹部朝上放于碗中，把桂圆肉、荔枝肉、大枣、莲子、枸杞子放于碗的四周，再加上冰糖、精盐、料酒、葱、姜及少许清水，上笼蒸 2 小时，取出调好味，

撒上胡椒粉即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 51. 八宝全鸭

〔原料〕 净鸭 1 只（约重 2 500 克），粳米 150 克，水发香菇 15 克，胡桃仁 10 克，桂圆肉 10 克，莲子 15 克，竹笋 15 克，熟火腿 30 克，虾仁 30 克，精盐、味精、料酒、葱段、姜片、酱油各适量。

〔制法〕 鸭除去内脏，洗净，放入热水锅中汆一下，捞出后凉水洗净。粳米淘洗干净。莲子泡软，去皮和心，分成两片。香菇、竹笋、火腿切成丁。取一大碗，放入粳米、香菇、胡桃仁、桂圆肉、莲子、竹笋、火腿丁和虾仁，加水上笼用大火蒸熟，制成八宝粳米饭。用一铝锅放入半锅水，上火烧开，鸭子下锅，加葱段、姜片、酱油，再度烧沸时，改用小火煨炖，至鸭肉将熟时捞出，捞出原汤内的调料，撇去油沫，过箩备用。待鸭凉后，从脊骨处脱骨，脯朝下码放在一个大碗内，碎鸭肉铺放上边，最后将八宝粳米饭摊在上面，上笼用大火蒸透，合在一搪瓷盆内。炒锅上火，倒入煮鸭的原汤，加料酒、精盐、味精，烧开后浇在鸭身上即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症，对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 52. 桂圆纸包鸡

〔原料〕 桂圆肉 20 克，胡桃肉 1 000 克，嫩鸡肉 400 克，鸡蛋 2

个，火腿肉 20 克，精盐、白糖、味精、淀粉、麻油、生姜、葱、胡椒粉、精制油各适量，玻璃纸数张。

〔制法〕 将胡桃肉用沸水泡后去皮，再下油锅炸熟，切成细粒。桂圆肉用温水洗净切成粒。将鸡肉洗净去皮，片成 1 毫米厚的片，用精盐、白糖、味精、胡椒粉调拌腌渍。淀粉加清水调湿，与鸡蛋清一起调成蛋糊。姜、葱洗净后切成细末。火腿切成小片。取玻璃纸放在案板上，将腌渍后的鸡肉片放入蛋糊内上浆，然后摆在纸上，加上少许姜、葱和一片火腿，每张加 10 克胡桃肉粒和 2 克桂圆肉，然后折成长方形的纸包。炒锅置火上，倒入油，烧至六成热时，把包好的鸡肉下锅炸熟，捞出沥干油，装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 53. 荔枝炸肉

〔原料〕 猪腿肉 300 克，鲜荔枝肉 100 克，蛋清 2 个，湿淀粉、白糖、白醋、精盐、料酒、精制油各适量。

〔制法〕 将猪腿肉用刀背敲散后改刀成四方小块，加入精盐、蛋清、湿淀粉，搅拌均匀。鲜荔枝肉一切两半。将锅烧热，放入油，待油烧至六七成热时，将拌匀的猪腿肉一块块下油锅炸至内熟外脆呈金黄色捞出。将锅中的油倒去，加入料酒、水、白糖、精盐，下湿淀粉勾芡，倒入炸好的肉和鲜荔枝肉翻匀，淋入少许熟油，起锅装盘即成。

〔吃法〕 当菜佐餐，随意食用。

〔功效〕 益气养血，抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

### 54. 鸡茸黑鱼汤

〔原料〕 黑鱼(乌鳢)1 条(约重 500 克),鸡肉 100 克,鸡蛋 1 个,料酒、精盐、味精、葱花、姜末、胡椒粉、湿淀粉各适量。

〔制法〕 黑鱼宰杀去鳞、鳃、内脏,洗净,拌上精盐、胡椒粉、料酒,腌渍一会儿。将鸡肉斩成肉茸,放碗内,加鸡蛋清、料酒、精盐、湿淀粉搅匀,塞入鱼肚中。沙锅中放适量清水,用大火烧开投入黑鱼,烹入料酒,转用小火炖熟,放入葱花、姜末,加精盐、味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 益气养血,补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 55. 熟地蚌肉汤

〔原料〕 熟地 15 克,河蚌肉 100 克,水发干贝 20 克,鹌鹑蛋 10 个,大枣 5 枚,生姜、精盐、味精各适量。

〔制法〕 将蚌肉用清水泡发开,洗净后切成片状。干贝洗后切片。鹌鹑蛋煮熟剥去皮壳。熟地切片后用纱布包裹扎紧。沙锅内加适量清水,用大火煮沸后放入熟地、鹌鹑蛋、蚌肉、干贝、大枣和生姜,改用小火煨炖约 2 小时,最后加入精盐、味精调味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 益气养血,补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 56. 参归鳝鱼汤

〔原料〕 鳝鱼 500 克,牛蹄筋 50 克,党参 15 克,当归 15 克,细葱、生姜、味精、精盐各适量。

〔制法〕 鳝鱼除去内脏,剁去头,切成段。牛蹄筋用温水泡发。党参、当归洗净后切片,用纱布袋装好。葱、姜洗净切碎。鳝鱼、牛蹄筋、药袋同入沙锅。加适量水,先以大火烧开,后用小火慢炖至鱼酥筋烂时,除去药袋,加入葱、姜、味精、精盐即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 益气养血,抗骨质疏松。适用于气血两虚型骨质疏松症。

## 57. 香菇鱿鱼汤

〔原料〕 水发鱿鱼 200 克,水发香菇 50 克,肉末 50 克,虾仁 25 克,精制油、麻油、胡椒粉、湿淀粉、葱末、料酒、精盐、味精各适量。

〔制法〕 将水发鱿鱼切成斜方块,入沸水锅中略汆片刻,捞出沥净水分。香菇去蒂,洗净切片。锅内加精制油烧热,入葱末、肉末、香菇片煸炒出香,然后加入泡好的虾仁及料酒、精盐和适量清水,烧沸,放入鱿鱼片,略煮片刻,用湿淀粉勾稀芡,加入味精、胡椒粉,淋上麻油即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 益气养血,补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

## 58. 养血壮骨汤

〔原料〕 乌骨鸡肉 500 克,净鸭肉 500 克,鸡血藤 30 克,狗脊、桑寄生、熟地黄各 20 克,精盐、味精、葱、姜、花椒、料酒、胡椒粉、鲜汤各适量。

〔制法〕 将鸡血藤、狗脊、桑寄生、熟地黄用水煮提取法煎取

浓汁,滤去渣备用。鸡肉、鸭肉入沸水锅中焯一下,捞出切成块状。沙锅置中火上,下垫鸡骨,加入鲜汤烧开,放入鸡鸭肉块,加入葱、姜、花椒、料酒,再度烧开后加入上述药汁,改用小火烧至鸡鸭肉软烂,拣出葱、姜、花椒、鸡骨,加入精盐、味精、胡椒粉调好味即成。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 益气养血,补肾养阴。适用于气血两虚型骨质疏松症,对伴有眩晕腰酸、须发早白者尤为适宜。

### 59. 牛筋当归汤

〔原料〕 牛蹄筋 50 克,当归 50 克,葱、姜、精盐、味精各适量。

〔制法〕 牛蹄筋剔去杂肉,洗净,和洗净切片的当归一同放入沙锅中,放上葱、姜,注入适量清水,大火烧开,改用小火煨炖至蹄筋酥烂,拣出当归、葱、姜不用,加入精盐、味精调好味即可食用。

〔吃法〕 当菜佐餐,随意食用。

〔功效〕 抗骨质疏松,益气养血。适用于气血两虚型骨质疏松症。